

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**A MÚSICA COMO PROMOTORA DO BEM-ESTAR
PSICOLÓGICO NA ADOLESCÊNCIA**

Inês da Silva Freire

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa**

2011

**UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**A MÚSICA COMO PROMOTORA DO BEM-ESTAR
PSICOLÓGICO NA ADOLESCÊNCIA**

Inês da Silva Freire

Dissertação orientada pela Prof^a Doutora Helena Águeda Marujo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2011

“...o homem sonha, a obra nasce...”

Fernando Pessoa

AGRADECIMENTOS

Já no início do 9º Ano, o meu sonho era tornar-me psicóloga para auxiliar os outros na resolução dos seus problemas. Pensava que tinha vocação para a Psicologia, não só porque me sentia bem ao ouvir os meus amigos sempre que precisavam de desabafar, mas também porque a atenção que lhes dedicava surtia efeitos positivos.

No 12º Ano tive, pela primeira vez, contacto com esta área através da disciplina – Introdução à Psicologia, os conteúdos da mesma podem admitir-se básicos mas sem dúvida que foram suficientemente interessantes para consolidar o meu objectivo de enveredar por este curso.

Na faculdade, no 1º Ciclo as disciplinas são demasiado gerais, todavia o nível de interesse foi aumentando à medida que os anos foram passando. No 4º ano, escolhi este núcleo, porque achava que se relacionaria com um tipo de terapia mais rápida direccionada para o momento presente (aqui e agora). As disciplinas pertencentes a este núcleo foram deveras interessantes, uma vez que me possibilitaram a aprendizagem de técnicas que, aliadas a uma forte aliança terapêutica permitiriam aos pacientes uma intervenção eficaz.

Quando iniciei a reflexão relativa ao tema desta investigação, concluí que o mesmo deveria trazer benefícios que contribuíssem para uma melhoria nas intervenções psicoterapêuticas no futuro. Assim sendo, e tendo em conta que a música é algo que aprecio e me fascina bastante, optei pela escolha do tema “A Música como Promotora do Bem-Estar Psicológico na Adolescência”, uma vez que se tal influência, ao longo desta investigação, for confirmada poderá ser utilizada através da Musicoterapia, como método de intervenção.

Esta investigação marca, assim o fim desta longa etapa, o curso, etapa repleta de momentos, tanto de ânimo, motivação, êxito e alegria, como de desalento, frustração e desmotivação. Porém, este trabalho comprova que tais momentos negativos foram superados pelos positivos. No entanto, tal não seria possível sem o precioso contributo daqueles que me rodeiam, para os quais vai, desde já o meu mais profundo agradecimento.

À minha mãe Celeste, uma pessoa maravilhosa, compreensiva, enfim... um ser humano incrível, cuja ajuda foi crucial, não apenas para a realização deste trabalho, mas também ao longo dos cinco anos do curso. Sem o seu contributo, não teria sido possível este percurso, sendo consequentemente impossível a realização deste trabalho. Devo, também agradecer-lhe o facto de me ter motivado nos momentos em que me fui mais abaixo, bem como por me ter “aturado”

momentos de irritação, ansiedade e stress, pois é a pessoa mais importante na minha vida, a quem devo, não apenas onde estou, mas quem sou.

À minha irmã Catarina, que tendo em conta as limitações do software de voz ao qual recorro no uso do computador, que não me permite realizar determinadas formatações, me ajudou a colmatar tais aspectos, contributo bastante fundamental.

Ao restante da minha família, que por estar sempre presente, e para a qual nem sempre estive disponível, contribuiu também, embora apenas de forma indirecta, promovendo motivação para continuar, nomeadamente ao meu tio Victor, que me ajudou numa das disciplinas de Estatística.

Ao meu amigo João Paulo, que me ajudou, também em Estatística, sendo o seu contributo essencial para que conseguisse concluir tal unidade curricular, constituindo assim mais um passo na direcção do término do curso.

À minha grande amiga Justa, a quem costumo chamar “mana”, por ser para mim, como uma irmã, um ser humano incrível, por me acompanhar quer nos momentos de tristeza, quer de alegria, por me ouvir e compreender. O seu contributo para este trabalho foi essencial, por me transmitir energia positiva nos momentos de maior desmotivação.

Ao meu amigo João, uma pessoa maravilhosa, com bastante simpatia e boa disposição, cuja energia positiva que de si emana foi essencial para me motivar a continuar.

Ao meu amigo Júnior, uma excelente pessoa, com bastante boa disposição e atitude positiva perante a vida, sendo a sua companhia essencial para aumentar os níveis de motivação para a realização deste trabalho.

À minha amiga Joana, que não só me ajudou nas pesquisas para este trabalho, assim como motivando-me para o fazer.

Ao restante dos meus amigos, que não foram aqui mencionados, bem como aos acima indicados, o meu muito obrigado por compreenderem a situação em que me encontro e, consequentemente, o motivo pelo qual não tenho tido tanta disponibilidade para lhes dedicar atenção.

A todos os participantes desta investigação, o meu agradecimento pela disponibilidade de colaborarem neste estudo, bem como por terem tido sempre uma atitude tão bem disposta e cooperante.

À Professora Doutora Luísa Bizarro, que não só permitiu que eu utilizasse a Escala de Bem-Estar Psicológico que construiu, para eu aplicar aos participantes desta investigação, bem como me facultou o ficheiro em suporte digital, o que contribuiu bastante para que conseguisse adiantar o meu trabalho.

À minha orientadora, a Professora Doutora Helena Marujo, o meu muitíssimo obrigado por ter aceite o tema que escolhi para este trabalho, pela sua simpatia e dedicação. por ter acreditado que a conclusão do mesmo seria possível e também pelo feedback fornecido ao longo deste processo, que foi essencial para a conclusão desta investigação.

RESUMO

A música tem assumido um papel muito importante no quotidiano dos indivíduos, manifestando-se nas suas actividades mais usuais, como adormecer, acordar, viajar, celebrar. Sendo a adolescência um período caracterizado por grande inquietação, momentos ora de desequilíbrio, ora de equilíbrio, animados ao som da música, e dada a relação tão íntima verificada entre as emoções e a música, pode depreender-se que exista uma estreita ligação entre a adolescência e a música.

O objectivo deste estudo foi compreender a influência da música no bem-estar psicológico dos adolescentes, para averiguar se a mesma promove emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com os pares. Os dados foram recolhidos através de entrevistas semi-estruturadas, bem como da aplicação de uma escala de bem-estar psicológico e a solicitação de um desenho (expressão simbólica que represente o que a música significa para cada participante), a catorze adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A análise de conteúdo possibilitou a construção de categorias com base teórica e empírica e a escala referida mostrou-se essencial para avaliar os níveis de bem-estar dos adolescentes.

Os resultados forneceram respostas para as questões de investigação colocadas, na medida em que se constatou que a música influencia positivamente o bem-estar psicológico dos adolescentes, promovendo emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com os pares e familiares.

As limitações do presente trabalho e sugestões para estudos futuros são apresentadas e discutidas.

Palavras-chave: Música; adolescência; bem-estar psicológico.

ABSTRACT

Music has been playing an important role on individuals' life, being present in most of daily activities, such as falling asleep, waking up, commuting and celebrating.

Being adolescence a period of changes, moments of balance and unbalance to the sound of music, and given the intimate relationship noticed between music and emotions, one can assume there is a strong correlation between music and adolescence.

The main goal of this study was to understand music's influence on adolescents' psychological well-being, to find out whether music promotes positive emotions, family relationships, life satisfaction and socialization with peers and family.

The data was gathered by conducting semi-structured interviews, applying a psychological well-being scale and a drawing (a symbol that represents what music means to the participants), to fourteen adolescents, aged between 12 and 18 years old. The content analysis allowed the construction of categories with a theoretical and an empirical basis, and the referred scale was essential to analyze adolescents' well-being levels.

The results gave answers to research questions, and concluded that music has positive influence on adolescent's psychological well-being, promoting positive emotions, family relationships, life satisfaction and socialization with peers and family.

Limitations of the present work and suggestions for future studies are presented and discussed.

Key words: Music; adolescence; psychological well-being.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
I – Bem-Estar	3
1. Saúde Mental	3
2. Bem-Estar Psicológico	3
3. Bem-Estar Subjectivo	5
4. Bem-Estar Psicológico na Adolescência	7
II – Música	11
1. A Onnipresença da Música	11
2. A Relevância da Música na Adolescência	13
3. Preferências Musicais dos Adolescentes	14
4. Música e Socialização com Família e Pares	15
5. Música e Emoções Positivas nos Adolescentes	16
6. Bem-Estar Psicológico e Valor da Música na Adolescência	17
CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA	19
2.1 Questões/Objectivos de Investigação e Escolhas Metodológicas	19
2.2 Participantes	19
2.3 Instrumentos	20
2.4 Investigação	21
2.5 Análise do Conteúdo das Entrevistas	21
2.6 Interpretação das Respostas à Pergunta-Escala	44
2.7 Análise dos Resultados da Escala de Bem-Estar Psicológico	45
2.8 Interpretação dos Desenhos	64
CAPÍTULO 3 – CONCLUSÕES	66
3.1 Limitações	66
3.2 Orientações para Investigações Futuras	66
3.3 Conclusões/Elações e Reflexão Final	66
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ÍNDICE DOS ANEXOS	
ANEXO A – Guião da Entrevista Semi-estruturada	
ANEXO B – Entrevistas Realizadas aos Participantes	
ANEXO C – Categorização das Entrevistas	
ANEXO D – Escalas de BEP Preenchidas pelos Participantes	
ANEXO E – Desenhos dos Participantes	

INTRODUÇÃO

O objectivo deste estudo é investigar o efeito da música no bem-estar psicológico (BEP) dos adolescentes, para averiguar se a mesma promove emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com pares e familiares. Em suma, as dimensões relacionadas com o BEP abordadas na literatura, considerando-se o estudo deste tema bastante pertinente, por um lado face à importância que a música parece ter na vida dos adolescentes e, por outro, porque os estudos nesta área são escassos a nível nacional e internacional.

Actualmente existem perspectivas em que as componentes física, mental, emocional e espiritual são vistas como constituintes do bem-estar (BE), existindo uma relação equilibrada entre corpo, mente, emoções e espírito (Seaward, 1992, 2000). Outrora, a saúde mental relacionava-se apenas com ausência de sintomas, no entanto, actualmente os estudos relacionados com saúde mental referem a mesma não apenas deste ângulo, mas também considerando que o indivíduo tenha uma percepção de BE, funcionando assim positivamente. A relação entre BEP e saúde mental foi também confirmada por (Compton, Cornish, Qualls e Smith, 1996) ao defenderem que o BEP é uma dimensão de suma importância na avaliação da saúde mental. O conceito de BEP também está relacionado com a definição de adaptação, uma vez que vários autores incluem este conceito como factor na definição de adaptação psicológica. Segundo Derlega e Janda (1986), uma pessoa bem adaptada percebe a realidade de forma perspicaz, verificando-se uma supremacia das percepções subjectivas de BE em comparação com as percepções de mal-estar; a sua auto-imagem é positiva, tem uma percepção de controlo sobre a sua vida aprendendo com as experiências da mesma e manifesta percepção de satisfação pessoal nos diversos domínios (familiar, profissional, social, entre outros). Neste sentido, pode afirmar-se que a promoção do BE é um objectivo crucial das intervenções terapêuticas preventivas e promocionais.

Actualmente, a investigação do BE constitui-se por duas perspectivas relacionadas com dois modelos com o mesmo objecto de estudo, embora com orientações teórico-empíricas diferentes. O primeiro, designado BEP, foi concebido por Ryff (1989), com base em variadas concepções da auto-realização e crescimento pessoal, sugerindo um modelo multidimensional de funcionamento psicológico positivo que integra seis dimensões: aceitação de si, autonomia, crescimento pessoal, domínio do meio, objectivos na vida e relações positivas com os outros. O segundo, designado bem-estar subjectivo (BES), cujo principal investigador tem sido Edward Diener, visa compreender a dimensão afectiva (felicidade) e cognitiva (satisfação com a vida), tendo em conta a avaliação subjectiva que o indivíduo faz das suas vivências.

A adolescência é uma época da vida humana marcada por profundas transformações fisiológicas, psicológicas, afectivas, cognitivas e sociais vivenciadas num determinado contexto cultural, transformações que tornam vulnerável o equilíbrio psicológico (Antonovsky, 1987). Uma das preocupações fundamentais dos psicólogos tem sido o BEP de crianças e adolescentes, uma vez que, independentemente dos objectivos das intervenções, a importância de promover o BEP é preponderante. Tendo em conta as características específicas da adolescência, susceptíveis de

influenciar o BEP dos jovens de forma negativa, as questões relacionadas com o BEP assumem importância crucial.

A música, no decorrer do tempo, tem vindo a assumir um papel de suma importância no quotidiano dos indivíduos, manifestando-se, assim, nas suas actividades mais usuais, como adormecer, acordar, em viagem, nos locais públicos, eventos sociais (Rentfrow e Gosling, 2003). Sendo a adolescência um período caracterizado por grande inquietação, dúvidas existenciais essenciais, emoções cambiantes e momentos ora de desequilíbrio, ora de equilíbrio – num caminho repleto de descobertas, sentimentos pulsantes e intensos, animados ao som da música – e dada a relação tão íntima verificada entre as emoções e a música (Sloboda e O'Neill, 2001) pode, portanto, depreender-se, que exista uma estreita ligação entre a adolescência e a música. Algumas práticas comuns na adolescência associam-se às chamadas culturas juvenis, e relacionam-se em especial com a integração social de cada jovem, através da partilha e acumular de experiências e referências identitárias, bem como de disposições simbólicas, normativas, morais, ideológicas e culturais específicas. Entre estas destaca-se a música, essencial na formação da identidade pessoal e social, no estimular da sociabilidade e na socialização (Barros, 2000). A música ouvida em grupo (nos grandes concertos de rock) é um bom exemplo deste processo. É um facto comumente aceite que o simples escutar de som, uma canção que fez parte da história de um indivíduo, evoca sentimentos, recordações positivas e sensações. É com esses elementos que trabalha a musicoterapia, ciência que utiliza a música para proporcionar qualidade de vida às pessoas. Assim, com base no exposto, se a influência da música no BE dos adolescentes for, como esperado, comprovada, a mesma pode ser utilizada com fins promocionais da saúde mental e fins terapêuticos, aumentando assim os níveis de BEP.

No primeiro capítulo deste trabalho, de Enquadramento Teórico, apresentar-se-ão de forma alargada e aprofundada as várias concepções de BEP relevantes para esta investigação, sendo também referida a importância da música e os vários domínios em que se pode perceber a sua influência, como emoções, socialização, etc. No segundo capítulo, Metodologia, apresentar-se-ão as escolhas metodológicas, incluindo a caracterização do grupo de participantes (PS), bem como instrumentos utilizados, forma de recolha de dados e modo como decorreu a investigação. Segue-se o tratamento dos dados através da análise do conteúdo das entrevistas, bem como da análise e interpretação dos resultados obtidos na Escala de BEP, estabelecendo uma relação destes resultados com o exposto na literatura. Por fim, no último capítulo, Conclusões, apresentar-se-ão as limitações deste estudo, bem como as ilações e conclusões alcançadas.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

I – Bem-Estar

1. Saúde Mental

Actualmente, várias perspectivas referem as componentes emocional, espiritual, física e mental, como constituintes do BE, existindo uma relação equilibrada entre emoções, espírito, corpo, mente (Seaward, 1992, 2000). Nas investigações existentes sobre o BE, não se encontra uma conceptualização consensual deste construto, devido à diversidade de abordagens existentes. Assim, encontram-se variados vocábulos como BE, saúde mental e BEP, para nomear o mesmo domínio.

Nos anos 60, os primeiros estudos realizados basearam-se na caracterização da saúde mental dos indivíduos, de forma a identificarem os aspectos que estavam na origem do BEP (Gurin, Veroff e Feld, 1960, cit. in Bizarro, 1999). Estes referiam três dimensões: aspectos positivos (nível de felicidade); aspectos negativos (ansiedade); percepção de competências (pessoal, na família, no trabalho, nas relações). Mais tarde, (cf. Bizarro, 1999), devido a uma mudança de perspectivas, a medição deste construto evoluiu do propósito de analisar indicadores objectivos (habilitações literárias, nível económico) para estudar outros mais subjectivos, passando a ter em conta a percepção pessoal de BEP. Em 1983, Veit e Ware (cit. in Bizarro, 1999) sugerem um modelo bidimensional de saúde mental, onde incluem as dimensões de mal-estar psicológico (sintomas ansiosos, depressivos, perda de auto-controlo comportamental e emocional) e BEP (emoções positivas e relações sociais significativas).

Actualmente, os estudos relacionados com saúde mental referem do mesmo modo não apenas a inexistência de sintomas, mas também que o indivíduo tenha uma percepção de BEP, funcionando assim positivamente. A relação entre BEP e saúde mental foi também confirmada por Compton e colaboradores (1996), ao defenderem que o BEP é uma dimensão de suma importância na avaliação da saúde mental. Assim, nos estudos que relacionam BEP com saúde mental, evidencia-se uma distinção a salientar, ou seja, para Seeman (1989), apenas os aspectos positivos da saúde mental devem ser tidos em conta na definição de BEP, sendo que orientar a intervenção para a promoção do BEP é desenvolver os aspectos positivos da saúde mental. Para Smith e Robinson (1995), o BEP engloba as dimensões de BE e mal-estar psicológico. Esta abordagem, na intervenção, requer a redução de sintomas e perturbações, bem como que se originem estados emocionais positivos e recursos pessoais, tais como as competências de vida (gestão das emoções, tomada de decisões e resolução de problemas) essenciais para o BE pessoal e colectivo, quer físico, quer psicológico ao longo da vida (WHO, 1994). Do exposto, constata-se que na literatura não existe uma definição consensual de BE, pois ocorre uma utilização indiferenciada dos termos BEP e saúde mental, o que se traduz em dificuldades, não só no respeitante à investigação deste construto, como na criação de medidas avaliativas do mesmo.

2. Bem-Estar Psicológico

O conceito de BEP também está relacionado com a definição de adaptação, uma vez que vários autores incluem este conceito como índice na definição de adaptação psicológica. Segundo Derlega

e Janda (1986), uma pessoa bem adaptada percebe a realidade de forma perspicaz, verificando-se uma supremacia das percepções subjectivas de BE, em comparação com as percepções de mal-estar; a sua auto-imagem é positiva, tem uma percepção de controlo sobre a sua vida aprendendo com as experiências da mesma e, a percepção de satisfação pessoal nos diversos domínios (familiar, profissional, social, entre outros) verifica-se. Outros autores reconhecem que existem duas dimensões que caracterizam a adaptação sócio-emocional: uma associada a uma experiência subjectiva de BEP com maior preponderância de emoções positivas, em detrimento das emoções negativas e outra caracterizada pelos aspectos interpessoais e intrapessoais da socialização (Weinberger e Schwartz, 1990). Lazarus e Folkman (1984) também conceptualizam o BEP como adaptação, considerando que o mesmo é de suma importância no respeitante a lidar com situações de stress, sendo o objectivo dos seus estudos identificar variáveis, como estratégias de *coping* que regulem as consequências de situações stressantes vivenciadas, com a finalidade de conduzir ao BEP.

O facto de existirem várias abordagens no respeitante à definição de BEP não impede que a promoção do mesmo seja um objectivo crucial das intervenções terapêuticas preventivas e promocionais. Em 1986, Vinikur e Caplan (cit. in Bizarro, 1999), enfatizam que o BEP é essencial para qualquer tipo de intervenção, para tal

“...o bem-estar psicológico deve ser conceptualizado de dois modos complementares, um em termos do funcionamento emocional e social, em que a pessoa deve ser capaz, por exemplo, de experienciar emoções positivas, saber estabelecer e manter relações interpessoais e saber lidar com os problemas inerentes a essas duas áreas, o outro deve ser concebido como um baixo nível de sintomatologia vulgarmente associada a problemas psicológicos, como por exemplo, a depressão...” (p.352).

Lawton (1984) também considera que o BEP é essencial para as intervenções psicológicas, englobando também várias dimensões. Segundo o autor, o BEP traduz a natureza do estado interior do indivíduo, englobando componentes afectivos, como uma dimensão relacionada com afectos positivos (alegria) e outra relacionada com afectos negativos (depressão); componentes cognitivos, como o nível de relação directa entre objectivos desejados e atingidos (satisfação com a vida); e uma dimensão relacionada com competências de vida diária (domínio interpessoal). Assim, para que seja possível atingir um BEP, é necessário equilíbrio entre as dimensões referidas. Tal como os autores acima referidos, Kazdin (1991,1993) refere a importância do BEP nas intervenções. No entanto, considera que o mesmo não pode ser entendido somente como a inexistência de problemas comportamentais, emocionais e sociais, devendo considerar-se também a existência de recursos interpessoais e intrapessoais que sejam promotores de um funcionamento apropriado.

Assim, actualmente, a investigação do BE é constituída por duas perspectivas relacionadas com dois modelos com o mesmo objecto de estudo, embora com orientações teórico-empíricas diferentes. O primeiro, designado BEP, foi concebido por Ryff (1989), com base em variadas concepções da auto-realização e crescimento pessoal, sugerindo um modelo multidimensional de funcionamento psicológico positivo que se constitui de seis dimensões: aceitação de si, autonomia, crescimento pessoal, domínio do meio, objectivos na vida e relações positivas com os outros. O segundo,

designado BES, cujo principal investigador tem sido Diener, visa compreender a dimensão afectiva (felicidade) e cognitiva (satisfação com a vida), tendo em conta a avaliação subjectiva que o indivíduo faz das suas vivências.

3. Bem-Estar Subjectivo

Outra perspectiva relacionada com o estudo do BEP refere-se ao BES, cujas primeiras investigações remontam ao final da década de 60, estando ligadas à área da Psicologia Social, tendo o objectivo de ultrapassar as limitações até então existentes no respeitante à investigação do BE, em que o mesmo era avaliado apenas com base em factores objectivos externos, como nível económico e qualidade habitacional. Para os psicólogos, a relação existente entre condições de vida objectivas e experiência de BE não era tão clara, o que originou a necessidade de investigações empíricas que a comprovassem. Neste âmbito (Campbell, 1976, cit. in Bizarro, 1999) refere que

“...se acreditarmos que o bem-estar das pessoas reside nas circunstâncias objectivas da sua vida, então essas variáveis vão dizer-nos o que precisamos saber; mas se acreditarmos, como eu assumo que a maioria dos psicólogos o fará, que o bem-estar reside na experiência subjectiva individual, então essas variáveis são indicadores falaciosos. Elas descrevem as condições de vida que se assume influenciar a experiência de vida, mas não avaliam a experiência de vida em si ...as medidas subjectivas poderão não ter a precisão dos indicadores expressos em dólares ou em metros quadrados, mas têm a grande vantagem de lidar directamente com o que queremos saber: a percepção de bem-estar do indivíduo...” (p.118).

Com efeito, começou-se por compreender o BE como uma experiência afectiva: BES (Bradburn, 1969, cit. in Diener, 1994). Bradburn centrou a sua investigação da experiência afectiva na felicidade, por considerar que a mesma é suficiente para o BE, focando os seus estudos nas experiências afectivas vivenciadas pelas pessoas. Neste sentido, considerou um conjunto de experiências afectivas positivas e negativas, susceptíveis de ocorrer na vida dos indivíduos, solicitando aos Ps que as assinalassem no caso de as terem vivenciado recentemente. Ao analisar os resultados, o autor verificou a existência de dois grupos distintos de experiências: positivas e negativas, que variavam independentemente, não sendo possível através da pontuação no conjunto de experiências positivas obter informação relativa às negativas e vice-versa. Assim, Bradburn concluiu que a experiência afectiva de BE compõe-se de dois estados emocionais distintos que variam independentemente, sendo que a presença de um não implica a ausência do outro. Concluiu ainda que o BES ou felicidade resultam do balanço relativo do afecto positivo sobre o negativo. Esta definição de BE como uma experiência afectiva que engloba afectos positivos e negativos originou vários estudos, uma vez que concentrava os interesses de investigação de vários autores (Cherlin e Reeder, 1975; Diener, 1984, 1994). A noção do modelo de Bradburn atrás referida foi criticada por diversos autores (Diener, 1984), que referem que as dimensões de afecto positivo e negativo estão relacionadas com diferentes variáveis, fornecendo mais informação que a subtracção dos valores obtidos nas duas dimensões. Neste sentido, o próprio Bradburn, em estudos posteriores, reconhece a importância de analisar separadamente as duas dimensões referidas, por considerar ser mais rica a informação obtida desta forma. Outra crítica refere-se ao destaque que Bradburn coloca no conceito de felicidade, como concepção de BE, sendo esta concepção redutora, uma vez que as experiências de afecto positivo não se cingem apenas à felicidade, havendo outras emoções

positivas também vivenciadas que influenciam o BE. Embora alguns autores (Argyle e Lu, 1990; Veenhoven, 1991) continuem a adoptar o termo felicidade como sinónimo de BES, tal entendimento é considerado incorrecto por outros (Diener, 1994). Uma das razões pelas quais é incorrecta a utilização do termo felicidade para definir BES é que a definição de felicidade baseou-se no estudo da componente emocional do BES. Porém, esta componente não é única na definição de BES, uma vez que existe uma componente cognitiva – satisfação com a vida – que será referida em seguida. Posteriormente, e porque a dimensão cognitiva-avaliativa havia sido descuidada, a investigação prosseguiu nesse sentido. Entretanto, surgiu o grau de satisfação com a vida, aferido em função da diferença entre a percepção de vida actual e a de vida desejada (cf. Bizarro, 1999). Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) consideram satisfação com a vida uma avaliação global que é realizada tendo em conta critérios pessoais, estabelecidos por cada indivíduo para a própria vida. Diener (1994) sintetiza os princípios que orientam o estudo do BES, que são: o BE entendido como subjectivo pela subjectividade das vivências humanas; obter avaliações cognitivas, não excluindo dimensões afectivas (aspectos positivos e negativos influentes); e incluir uma avaliação da satisfação global com a vida, integrando os diversos domínios da vida da pessoa (familiares, sociais). O autor considera viável decompor a análise da vida em diversas dimensões, caso seja importante para uma investigação.

Com efeito, diversas teorias foram desenvolvidas com o objectivo de conceptualizar o BES. Uma aceite actualmente relaciona-se com um modelo integrativo proposto por Brief, Butcher, George e Link (1993). De acordo com este modelo, o BES resulta da interpretação das circunstâncias de vida, influenciada pela natureza das circunstâncias, bem como pelas dimensões globais da personalidade. Assim, observa-se um efeito indirecto de traços de personalidade e circunstâncias de vida, através de um mecanismo mediador da interpretação das circunstâncias de vida (Bizarro, 1999) (Figura 1). Mais tarde este modelo foi confirmado por vários investigadores, como por exemplo, Bodner, Feist, Jacobs, Miles e Tan (1995, cit. in Bizarro, 1999).

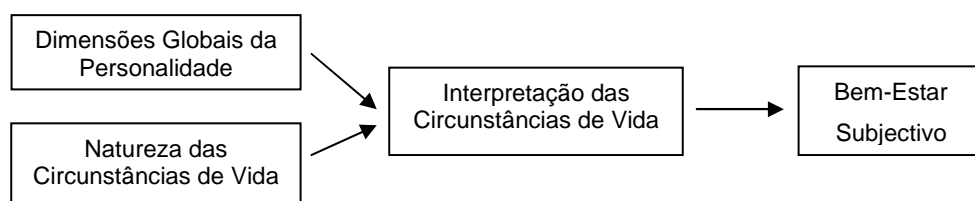


Figura 1. Modelo Integrativo de Bem-Estar Subjectivo de Brief, Butcher, George e Link (1993, adaptado de Bizarro, 1999, p.72).

Brebner, Donaldson, Kirby e Ward (1995) estudaram a possível existência de relações entre medidas de felicidade e personalidade, concluindo que a estrutura básica de personalidade pode definir a tendência de uma pessoa ser feliz ou não. O neuroticismo mostrou associações negativas com medidas de felicidade, enquanto que a extroversão mostrou associações positivas.

Presentemente, o BES continua a ser alvo de variados estudos, para além dos contributos de outras áreas de investigação (perspectivas cognitivo-comportamentais que realçam a importância das variáveis cognitivas causadoras do BEP ou de inadaptação). Uma das preocupações actuais da

Psicologia Positiva, ramo da psicologia que se define como o estudo científico de emoções positivas, bem como de forças e virtudes humanas (Bacon, 2005; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon e King, 2001) diz respeito ao estudo da satisfação com a vida, das experiências positivas, das forças de carácter (componentes que levam o indivíduo a actuar, caracterizadas por desejos e sentimentos que incluem o julgamento e o reconhecimento da excelência presentes em pensamentos e acções (Park, Peterson e Seligman, 2004a). Estes autores, em investigações com a população adulta, verificaram associações positivas entre índices de BE e forças de carácter, identificando a esperança, prazer e amor, como preditores de satisfação com a vida (Park, Peterson e Seligman, 2004b). Para Seligman (2004), tanto a felicidade como o BES integram os objectivos da Psicologia Positiva, incluindo sentimentos positivos (conforto e prazer) e actividades positivas (dedicação). Assim, o BES é um importante componente da Psicologia Positiva, pois pode favorecer a forma como nos vemos, a nós e aos outros, podendo as vivências quotidianas, bem como os relacionamentos com os pares, ser vivenciados com maior prazer. Segundo Seligman (2004), as pessoas felizes têm mais amigos, tanto casuais, como íntimos, têm casamentos mais duradouros e participam em mais actividades de grupo.

Diener (2000) refere que vivenciar leves emoções agradáveis a maior parte do tempo, não vivenciando emoções desagradáveis frequentemente, é suficiente para um indivíduo se considerar feliz, sendo que quanto às medidas de BES é consensual que a forma mais comum de avaliar o mesmo é recorrendo a auto-relatos nos quais os indivíduos avaliam e relatam a sua satisfação com a vida, a frequência do seu afecto positivo ou negativo (Diener e Lucas, 2000). Existem alguns modelos explicativos do BES, nomeadamente as teorias de *Top-Down vs Bottom-Up*. A teoria *Top-Down* aponta que a tendência interna para o conhecimento do mundo de determinada forma afectará o modo como o indivíduo interage e percebe o mesmo. Assim se um indivíduo tiver uma perspectiva positiva, mais facilmente experienciará ou interpretará um dado evento como positivo, do que um indivíduo com uma perspectiva mais negativa, concluindo-se que a atitude positiva face a eventos e objectivos origina BE (Diener e Ryan, 2009). Em oposição, a teoria *Bottom-Up* refere que a vivência de momentos positivos e negativos influenciará a percepção de BES. Assim, e segundo Diener e Ryan (2009), um momento positivo fará com que o indivíduo experiencie um maior BE. Cha (2003) pretendeu examinar o BES, bem como a sua relação com construtos de personalidade, auto-estima, auto-estima colectiva e optimismo. A análise do BES apontou três factores: satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo. Dos resultados deste estudo, pode concluir-se que os construtos de personalidade mostraram correlações significativas com cada um destes três factores.

4. Bem-Estar Psicológico na Adolescência

A adolescência – do latim *adolescere* que significa crescer – é uma época da vida humana marcada por profundas transformações fisiológicas, psicológicas, afectivas, cognitivas e sociais vivenciadas num determinado contexto cultural, transformações que tornam vulnerável o equilíbrio psicológico (Antonovsky, 1987). Segundo Sprinthall e Collins (2003), a “agitação psicológica” estará relacionada com o grau de adaptabilidade do adolescente a estas transformações. Mais do que uma fase, a adolescência é um processo com características próprias, de passagem entre a infância e a idade

adulta, correspondendo, segundo Erikson (1976) a uma moratória psicossocial “um compasso de espera nos compromissos adultos”, situação que desperta experiências de crise entre o adolescente e a sociedade (Sprinthall e Collins, 2003). A adolescência inicia-se com a puberdade entre os 12-13 anos, contudo não existe consenso na literatura relativamente à idade do término, dada a inexistência de um facto observável do ponto de vista biopsicossocial para essa avaliação (Medeiros, 2000). Segundo Erikson (1976), a adolescência corresponde ao estágio de desenvolvimento psicossocial – Identidade/versus Difusão Confusão (12-18/20 anos) que é a idade em que, na vertente positiva, o adolescente vai adquirir uma identidade psicossocial, isto é, entende a sua singularidade e o seu papel no mundo. O adolescente vai perceber-se numa perspectiva histórica, integrando elementos identitários adquiridos nas idades anteriores. É neste estágio que o adolescente, com novas potencialidades cognitivas, explora e ensaia vários estatutos e papéis sociais. Embora a construção da identidade se realize ao longo do ciclo de vida, constitui uma tarefa específica desta idade. O lado negativo refere os aspectos, sentimentos de difusão/confusão de quem ainda não se encontrou a si próprio, não sabe o que quer e tem dificuldade em fazer opções. É na parte final da adolescência, na transição para a vida adulta, que se obtém uma identidade realizada, uma identidade adquirida, assumindo o adolescente papéis de adulto (Sampaio, 1996). No entanto, o final da adolescência não pode ser apontado apenas com base em critérios cronológicos, uma vez que a definição acima indicada tem em conta critérios biológicos e sociais. Assim e actualmente, tendo em conta os critérios sociais (finalização da formação académica, entrada no mercado de trabalho), alguns autores consideram o final da adolescência ser aos 22-23 anos (Sampaio, 1994; Santos, 1996).

Uma das preocupações fundamentais dos psicólogos tem sido o BE de crianças e adolescentes, uma vez que, independentemente dos objectivos das intervenções, a importância de promover o BEP é preponderante. Tendo em conta as características específicas da adolescência, susceptíveis de influenciar o BEP dos jovens de forma negativa, as questões relacionadas com o BEP assumem importância crucial. Contudo, as investigações existentes relativamente a este período etário são escassas. Como já foi referido, a adolescência é um período de vida bastante longo e composto de variadas mudanças. Assim, os adolescentes podem não estar preparados para conviver com as exigências desenvolvimentistas desta fase da vida, o que poderá reflectir-se no seu BEP, conduzindo a consequências nefastas, como alterações do comportamento, emocionais, insucesso escolar, consumos excessivos. Considerando a importância das tarefas desenvolvimentistas que ocorrem na adolescência, bem como a possibilidade de as mesmas estarem relacionadas com alterações no BEP dos adolescentes, torna-se assim essencial caracterizar estas tarefas, dado que determinam e regulam as experiências vivenciadas pelos adolescentes (Grabber e Brooks-Gunn, 1996). Desta forma, serão aqui referidas as tarefas desenvolvimentistas mais relevantes para este estudo empírico.

A nível físico, esta fase está repleta de mudanças intensas (maturação do sistema reprodutivo, aparecimento de pêlos, aumento de altura e peso, o cabelo e a pele ficam mais gordurosos, aparecimento do acne, etc.) iniciadas na puberdade, ocorrendo assim alterações significativas na

imagem corporal dos adolescentes, dificultando a auto-aceitação, reflectindo-se nos comportamentos e atitudes e consequentemente no BEP. O modo como os outros (família e pares) os percebem e com eles interagem altera-se conforme perdem o seu aspecto de criança, provocando tais reacções transformações nos adolescentes (Newton, 1995). A nível emocional, as variações de humor constituem uma característica comum a todos os adolescentes, gerando situações de conflito com os adultos. Tradicionalmente, estas alterações eram entendidas como sendo de origem fisiológica, não existindo qualquer tipo de prevenção ou controlo. Uma perspectiva diferente é defendida por vários autores (Flannery, Torquati, e Lindemeier, 1994), ou seja a importância do funcionamento fisiológico é reconhecida no respeitante à actividade emocional. No entanto, existem outros factores (adaptação a diferentes meios, expectativas de comportamentos socialmente apropriados, meio familiar, relacionamento com os pares, situação escolar) que influenciam os períodos de oscilações emocionais. É de importância crucial que o adolescente tenha a capacidade de compreender e conhecer as suas próprias emoções, no entanto tal nem sempre é fácil, dado existirem emoções que nunca foram experimentadas, pelo que o adolescente deverá aprender a regular a sua emocionalidade, segundo padrões socialmente aceites e como contributo para o seu BEP. A nível social, deverá ocorrer uma aprendizagem de padrões sociais apropriados a esta nova fase, tendo em conta a convivência com a família e o grupo de pares, sendo de suma importância estabelecer relações consistentes com estes últimos. Assim, o grupo de pares tem importância vital na socialização, como o meio onde o adolescente aprende novos padrões de socialização, adquirindo e desenvolvendo competências sociais (Hartup, 1993), em que o adolescente é avaliado tendo em conta valores e normas estabelecidos pelo grupo, não estando sujeito às sanções dos adultos. Assim, a aceitação social é fundamental para o BEP dos adolescentes, uma vez que um adolescente que não esteja inserido e integrado num grupo de pares, tenderá a auto-avaliar-se negativamente, o que afectará o seu BEP. Note-se que, por vezes, a influência do grupo de pares pode ser negativa, nas situações em que os adolescentes se poderão envolver em comportamentos de risco, por exemplo. Assim, o adolescente terá de conseguir avaliar as sugestões dos pares, de forma a seleccionar as que deve ou não aceitar. Nesta fase é habitual os adolescentes desenvolverem relações íntimas de amizade, para conversarem sobre os seus interesses, sentimentos e pensamentos privados, o que serve também como forma de descentração. Os relacionamentos amorosos adquirem importância crucial na adolescência, pois o interesse por membros do sexo oposto surge como consequência da maturação fisiológica e da pressão social. Sobrevém então a necessidade de aprender novos comportamentos e atitudes, ocorrer uma aceitação de si, bem como saber conviver com as situações características deste campo. Assim, é nas relações com os pares que novos desafios se apresentam, sendo que o jovem pode ter dificuldades em adaptar-se a alguns dos mesmos, o que afectará o seu BEP. A nível familiar, o adolescente depara-se com as tarefas de abandonar o seu papel de criança e continuar a desempenhar o seu papel de filho, tendo em conta todos os direitos e deveres envolvidos, e tendo em vista tornar-se um adulto autónomo (Newman e Newman, 1984). Nesta fase o adolescente deve reformular os seus comportamentos e procedimentos, podendo encontrar dificuldades de adaptação, o que afectará o seu BEP (Youniss,

1994). As questões da autonomia, controlo e valores familiares, são desafios presentes na adolescência, ocorrendo conflitos com os pais quando estes lhes negam a autonomia que pretendem, sendo que as dificuldades dos adolescentes em lidar com tais situações, poderão afectar o seu BEP, uma vez que, se por um lado pretendem afastar-se do grupo familiar, a fim de aprofundar os relacionamentos com os pares, adquirindo assim novas experiências, por outro desejam manter o seu papel na família, a fim de obter apoio emocional, tendo o adolescente ainda que conseguir um equilíbrio entre os valores do meio familiar e os do grupo de pares, o que nem sempre é fácil. Quando os adolescentes questionam as regras que lhes são impostas, estão a desenvolver as suas interpretações/soluções para os problemas com que se deparam, não aceitando facilmente as justificações dos pais como ocorria quando eram crianças. Este facto pode levar os pais a agirem com mais rigidez e autoridade, agravando-se a assimetria compreendida pelos filhos. Por outro lado, quando o ambiente familiar é mais permissivo, o adolescente sente que pode fazer tudo o que desejar, sentindo também insegurança quanto ao que fazer em determinadas situações, sendo que ambos os estilos parentais extremos poderão afectar o BEP dos adolescentes (Steinberg, 1990).

Do acima exposto, pode afirmar-se que os adolescentes são considerados uma população importante para a promoção do BEP. Neste sentido, verifica-se a necessidade de existência de conhecimento relativo a este facto, que possa fundamentar empiricamente as intervenções psicológicas, devendo o BEP nos adolescentes ser conceptualizado, não só como a ausência de sintomas, construto medido pela maioria dos instrumentos de avaliação existentes, mas também tendo em conta a existência de indicadores positivos. Seguem-se alguns estudos relacionados com BEP na adolescência considerados importantes para este estudo empírico.

Lempers, Clark-Lempers e Simons (1989) investigaram a conexão entre nível sócio-económico e índices de suicídio e de depressão na adolescência, concluindo que tanto o risco de suicídio, como a depressão, aumentavam quando as carências sócio-económicas também aumentavam. Harold e Conger (1997) concluíram que os adolescentes que presenciavam conflito conjugal (discussões, agressões verbais ou físicas) sentem culpa e insegurança, o que provoca alterações significativas no seu BEP. Amato e Keith (1991) concluíram que o divórcio afecta negativamente o BEP dos adolescentes em vários domínios, como auto-estima, aproveitamento escolar, relações parentais e com os pares e atitudes, em comparação com adolescentes que vivem em famílias intactas. Nassau e Drotar (1995) investigaram o impacto das doenças crónicas na socialização com os pares, concluindo que no respeitante a doenças menos debilitadoras, (asma ou epilepsia), não se verificaram diferenças relevantes entre jovens doentes e saudáveis. Os estudos sobre o apoio social tiveram o seu auge no período desenvolvimentista (cf. Bizarro, 1990), tendo como premissa o seu contributo para o BEP. Seiffge-Krenke (1993) na sua perspectiva desenvolvimentista refere a importância dos laços familiares, das relações sociais próximas e do grupo de pares, para a aquisição de estratégias de *coping* e consequentemente para o BEP na adolescência. O autor considera que a procura de apoio social por parte das adolescentes aumenta com a idade, pelo que estas recorrem ao grupo de pares, bem como aos professores e à família na procura de conselhos, assim como para discutirem os seus problemas. Quanto aos adolescentes, é de realçar que apesar

de eles procurarem menos apoio social, são mais optimistas em relação aos problemas, tendo também tendência para esquecer-los ou recorrendo ao uso de substâncias. O surgimento de investigações orientadas para a conexão entre *coping* e BEP deveu-se aos avanços da Psicologia Positiva. Com o objectivo de promover estratégias de *coping* mais eficazes, estas investigações contribuíram para a elaboração de programas de prevenção para crianças e adolescentes, bem como para a sua implementação (Frydenberg, Lewis, Bugalski, Cotta, McCarthy, Luscombe-Smith e Poole, 2004). Evidencia-se que

“...um maior uso de estratégias de *coping* não produtivas está associado a um menor bem-estar (...) um maior uso de estratégias de *coping* produtivas está associado a um maior bem-estar...” (Frydenberg e Lewis, 1999, p.33),

sendo que as estratégias de *coping* não produtivas são causadoras de problemas psicológicos (ansiedade, depressão, perturbações do comportamento alimentar, suicídio), problemas de comportamento (violência) e baixo aproveitamento escolar. Assim, e com base em investigações de vários autores, pode afirmar-se que o recurso a estratégias de *coping* tem substancial interferência na saúde mental e consequentemente na promoção do BEP (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen e Saltzman, 2000; Wilson, Pritchard e Revalee, 2005). Segundo alguns autores, a esperança influencia directamente a promoção de BE físico e psicológico. Snyder (1995), por exemplo, refere que a promoção da esperança é fundamental para promover o BE geral. Piko (2001, cit. in Wilson e colaboradores 2005), num estudo da conexão entre estratégias de *coping* e saúde nos adolescentes, conclui que existe uma relação positiva entre as estratégias de resolução de problemas e a procura de apoio social que influencia positivamente o BE geral. Bizarro (1999), num estudo longitudinal, conclui que as raparigas portuguesas apresentam níveis mais baixos de BEP, tanto de uma forma global, como na percepção de competência, bem como nas dimensões cognitiva-emocional. A idade parece ter influência neste processo, tendendo o BE a aumentar entre os 12-13,5 anos e diminuir entre os 14-17 anos. Artech e Bandeira (2003) investigaram o BES em adolescentes divididos em três grupos: (a) trabalhadores em regime regular; (b) trabalhadores em regime educativo e (c) não trabalhadores. Através dos resultados, foi possível detectar níveis de BES nos três grupos, evidenciando-se que o trabalho na adolescência tem efeitos positivos, principalmente o trabalho educativo.

II – Música

1. A Onnipresença da Música

A arte envolve a expressão da natureza do eu, a libertação de emoções e a comunicação do mundo interior, influenciando tanto o crescimento pessoal e a estruturação da personalidade, como o campo pessoal profissional (aprendizagem específica relacionada com a vocação) (Sousa, 2003). Best (1996) confirma esta noção, acrescentando que o seu valor primordial consiste na intervenção da pessoa em toda a sua totalidade (a sua afectividade, inteligência, sensibilidade, entre outros) nos actos de criar e admirar. Para este autor as capacidades de afectividade (emoções, impulsos, instinto) e sensibilidade são as mais trabalhadas no campo artístico.

A origem da palavra “música” vem do grego *mousikê*, que significa “arte das musas”. Pode ser definida como arte e ciência de combinar harmoniosamente os sons. A música, através dos sons e

silêncios que lhe dão vida, permeia tudo, independentemente da aparência, contexto ou da forma. Tantas vezes de modo imperceptível, ténue, ignorado, ou de forma ponderada, desejada, apaixonada.

Roland de Candé (2003), na sua obra “História Universal da Música” refere a sua existência desde a pré-história – no Paleolítico Médio, cerca de 40 mil anos atrás – com a criação dos primeiros instrumentos musicais para imitar os sons da natureza, também as pinturas rupestres existentes nas cavernas mostram figuras que parecem tocar instrumentos, cantar e dançar. Foi mais tarde, na Grécia antiga, que se descobriu a influência da música no corpo humano. Para Platão,

“...a música é a filosofia dos deuses. Foi-nos dada, por causa da harmonia, pelas musas, como uma ajuda para a revolução íntima da alma, quando esta perdeu a sua harmonia, e para apoiar a restauração da sua ordem e a reconciliar consigo própria...”, (Platão, 428-348 a. C.),

receitando-a este para cura das angústias. Aristóteles (384-322 a.C.) abordou o verdadeiro valor médico da música, sendo esta já considerada mística, principalmente em rituais de fertilidade. As virtudes mágicas da música eram transmitidas aos instrumentos musicais e os sons produziam efeitos terapêuticos. Para o músico John Cage,

“...até no silêncio existem vibrações subtis por descobrir (...) não existe silêncio total porque há sempre algo que emite um som (...), e é nesse silêncio que podemos tentar escutar o ecoar desse som primordial...”. (John Cage, 1912-1992).

“...a música é um fenómeno acústico para o prosaico; um problema de melodia, harmonia e ritmo para o teórico; e o desdobramento das asas da alma, o despertar e a realização de todos os sonhos e anseios de quem verdadeiramente a ama...” (Claret, 1996).

Segundo Claret (1996), a música é muito mais que um conjunto de sons unidos em melodia, penetra a nossa pele, provoca arrepios de prazer ou faz-nos mergulhar em doces lembranças. Todos possuem um nível elementar de conhecimento musical, devido aos processos de aprendizagem que ocorreram durante o desenvolvimento. Aliás, a música tem vindo a ser ensinada desde a antiguidade, uma vez que constava dos ensinamentos básicos prestados desde a infância à adolescência. Por exemplo, na Grécia antiga, a música constituía um dos importantes componentes da formação do indivíduo, tão importante quanto a gramática e a educação física.

Ao adentrar na investigação relacionada com educação musical, percebe-se a existência de duas orientações diferentes de pensamento: uma baseada no valor estético da música, sendo a mesma considerada como um fim em si mesma e não um meio para alcançar outros efeitos. A outra dá ênfase aos benefícios extra-musicais relacionados com domínios não musicais do indivíduo, como o cognitivo, emocional, perceptivo e social. Embora estas duas orientações aparentem ser divergentes, existe uma conexão entre ambas, ou seja, para haver benefícios extra-musicais, é necessário ocorrer experiência estética (Reimer, 1989).

Quando utilizada, a música melhora o humor, sono, motivação, auto-confiança, diminui a ansiedade, combate a tensão e fadiga e elimina o stress, porque a música é capaz de activar no cérebro os mesmos centros de recompensa que uma comida saborosa, droga ou sexo e reduz as concentrações das hormonas do stress. Quem não concorda que o simples escutar de uma canção que fez parte da sua história, evoca sentimentos, recordações e sensações? É com esses elementos

que trabalha a Musicoterapia, ciência que utiliza a música para proporcionar qualidade de vida às pessoas (Bricklin, 1983). Os estudos científicos sobre Musicoterapia começaram na década de 70. Porém, a prática começou a estabelecer-se durante a 2ª Guerra Mundial, quando as enfermeiras que colocavam música ambiente para confortar os pacientes perceberam que estes recuperavam mais depressa que os que não a escutavam. Desde bebé, ainda no útero materno, até à terceira idade, qualquer pessoa beneficia com a Musicoterapia, que não é uma terapia alternativa, mas uma intervenção terapêutica cujo objectivo é o comportamento sonoro do paciente. Não é preciso que o indivíduo saiba tocar algum instrumento ou cantar para participar, a proposta é cada um utilizar a sua musicalidade e através disso chegar a um processo terapêutico; a intenção não é ensinar música, mas partilhar sons (Bricklin, 1983).

2. A Relevância da Música na Adolescência

O ser humano encontra-se envolto numa sociedade, orientada para o BE, informação, conhecimento, apressada e tecnologicamente dependente, sem se aperceber, muitas vezes, de que “navega” em múltiplos sons, facto que se constata habitualmente no adolescente, na sua inquietude de crescer, adquirindo autonomia e liberdade. Sendo a adolescência um período caracterizado por grande inquietação, dúvidas existenciais essenciais, emoções cambiantes e momentos ora de desequilíbrio, ora de equilíbrio – num caminho repleto de descobertas, sentimentos pulsantes e intensos, animados ao som da música – e dada a relação tão íntima verificada entre as emoções e a música (Sloboda e O’Neill, 2001), pode portanto depreender-se que exista uma estreita ligação entre a adolescência e a música.

“O gosto intenso pela música é um sinal de entrada na adolescência” (Sampaio, 1993, p.109).

Algumas práticas comuns na adolescência associam-se às chamadas culturas juvenis, relacionam-se em especial com a integração social de cada jovem, através da partilha de experiências e referências identitárias, bem como de disposições simbólicas, normativas, morais, ideológicas e culturais específicas. Entre estas destaca-se a música, essencial na formação da identidade pessoal e social, na estimulação da socialização na adolescência (Barros, 2000). A música escutada em grupo (nos grandes concertos de rock) é um bom exemplo deste processo. Num estudo recente realizado em Portugal, com jovens dos 15-29 anos, verificou-se que 1,1% nunca ouve música; 50% ouve música agradável, alegre, para descontraír; ao chegar a casa, 80% ouve música e 70% estuda ou trabalha ao som da música (Cabral e Pais, 2003). Outro estudo revelou que 92,3% dos adolescentes ouve música todos os dias em casa, mas apenas cerca de 5% estão exclusivamente concentrados na música; para mais de 20%, a música é uma componente importante na sua formação como pessoa, sendo que 42% a associam a distracção e prazer, e 22% dizem não poder viver sem ela; para 54%, a música influencia a sua personalidade, enquanto que quase 91% relevou a influência da mesma no seu estado de espírito, cerca de 46% considerou impacto nos seus comportamentos, 53% nas atitudes, e cerca de 27% no seu aspecto visual (Nunes, 1997). Segundo Rodrigues (1997), nalguns casos a atenção concedida à música pode ser superada pelo tempo dispensado à televisão, Internet, filmes ou jogos. Em geral, a actividade de lazer mais comum entre os adolescentes é ouvir música, não só nos tempos livres, mas também nas actividades que realizam, independentemente do

contexto em que estas decorrem. Numa investigação realizada por Barros (2000), com jovens portugueses já referida, o autor concluiu que para 30% a música é importante na sua vida, e para 50% é mesmo muito importante. North, Hargreaves e O'Neill, (2000) concluíram que, em média, os adolescentes ouvem 2,45 horas de música por dia. Segundo Cabral e Pais (2003), 74,1% dos adolescentes do ensino secundário afirmam ouvir rádio diariamente e 65,4% afirmam ouvir música diariamente noutros formatos (CD's, cassetes...). A música advém assim com uma premência inquestionável, indissociável do actual quotidiano adolescente, e imprescindível no seu desenvolvimento emocional, mental, moral e social. Só ou em grupo, no quarto ou em grandes salas, em viagem, a trabalhar, a estudar, na rádio, televisão, num CD, DVD, na Internet, em público (nos transportes, num local de convívio ou divertimento), a música pode escutar-se em qualquer momento. A tecnologia actual (portátil e sem fios) deixa o tema favorito ao alcance de um click. Sendo a música muitas vezes escolhida em função do estado de espírito do momento, conclui-se que a mesma influencia o estado emocional do ouvinte. Daí, a importância da música e da Musicoterapia, no acompanhamento de certos adolescentes com dificuldades desenvolvimentais, estimulando a sua auto-descoberta, o desenvolvimento das suas potencialidades, a harmonia e uma melhor comunicação/interacção com o meio (Pinelli e Santelli, 2005). Segundo Stewart (1996), a música na infância incute efeitos duradouros no desenvolvimento psicológico, que se reflectem claramente na criança, no adolescente e, mais tarde, no adulto. Conforme a qualidade, intensidade, ritmo e frequência dos estímulos sonoros, a música tanto pode induzir efeitos positivos como negativos no ser humano. Sabe-se igualmente que alguns tipos de música ajudam a descontrair e acalmar e, que músicas com um ritmo muito forte, ainda que sejam estimulantes, podem ter um efeito negativo no sistema nervoso, dificultando a concentração.

Qualquer adolescente precisa de sentir-se ligado a si, a algo e a alguém, ser apreciado, estabelecer laços afectivos, comunicar e partilhar o que pensa e sente. Neste sentido, a música pode ajudá-lo a reflectir, sonhar, vivenciar, imaginar ou exprimir o que sente, ainda que através da peça musical que ouve ou pelas palavras de outrem, podendo contribuir tanto para viver momentos de grande diversão ou exaltação, como para aliviar certas tensões e apreensões. Dada a sua forte associação com as emoções (euforia, melancolia, alegria ou tristeza), a música pode também influenciar o comportamento, o funcionamento corporal e o estado psicológico ou emocional do adolescente (Scheel e Westefeld, 1999), servindo de meio, refúgio ou suporte emocional, até nos períodos de isolamento e incompreensão, ou funcionando como espelho de pensamentos, símbolos e sentimentos, sendo frequente os adolescentes referirem que a música e os cantores transmitem aquilo que eles mesmos vivenciam, sentem, sonham ou imaginam (Sampaio, 1993).

3. Preferências Musicais dos Adolescentes

A música aproxima os membros de um grupo de adolescentes, unindo-os em redor de uma tarefa ou objectivo comum, prevalecendo sobre aquilo que os distingue, tendo em conta as suas referências sociais, culturais, ideológicas, simbólicas. As preferências musicais e os comportamentos e ideias que se lhes associam variam em função do contexto, etnia, cultura, religião, personalidade, idade e sexo. Segundo Schwartz e Fouts (2003), as preferências musicais dos adolescentes relacionam-se

com a expressão das dificuldades inerentes aos desafios desenvolvimentistas. Os estilos de música preferidos podem diferenciar algumas culturas juvenis, ao oferecer modelos de identificação. Pelo vestuário, apresentação ou comportamento, não é difícil reconhecer os jovens que se designam punks, metálicos, góticos ou rappers. Assim, os jovens procuram na música alguma autenticidade, afirmação, um meio de integração ou distinção na sociedade.

Quando em meados do século XX surgiu o estilo designado por rock, o mesmo revelou-se essencial na procura de identidade dos adolescentes. A combinação de ritmos, vozes e melodia parece ser tão importante como as letras para suscitar uma preferência musical. Os adolescentes podem apreciar vários estilos musicais, entre eles: rock, hard rock, heavy metal, black metal, alternative rock, punk, pop, pop/rock, hip-hop, rap, etc. Os estilos musicais tendem a esbater-se e muitos dos gostos revelados pelos jovens são transitórios, enquanto que outros são convictos e permanecem no tempo (Oliveira, 2004).

Num estudo de Oliveira (2004), com adolescentes de ambos os sexos e com idades entre 15-18 anos, acerca da música, em que as questões incidiam no que esta lhes faz pensar e sentir e sobre os seus gostos musicais, o autor permitiu que fossem eles a referir os grupos ou cantores preferidos e, de seguida, foram agrupadas as preferências em estilos, pelas características e significados associados aos grupos escolhidos, ao tipo de música e ao que a mesma transmite. Concluiu que existiam associações entre esses estilos e certos comportamentos, sentimentos e pensamentos, ligados a várias questões como vida, sentimentos, morte e suicídio. Verificou que os adolescentes embora não deixem de assinalar a tristeza, o trabalho, a morte e os problemas, sobrevalorizam o prazer, a felicidade, a diversão, o convívio, as relações familiares, os amigos e o amor. Constatou ainda que as preferências musicais mais consensuais dos adolescentes eram o rock/grunge, o punk/rock e o pop/rock. Enquanto que quem apreciava pop e hip-hop apreciava também outros estilos, quem gostava sobretudo de música mais pesada, não ouvia pop e só gostava de estilos associados a tensão, contestação, visão dura da realidade (punk/rock ou rock/grunge). Em geral os rapazes gostavam mais de música pesada do que as raparigas; estas preferiam música mais leve, alegre, romântica, preferências que se associam a uma visão mais positiva da vida. O gosto muito acentuado por “estilos pesados”, em particular entre os rapazes mais novos, parece ser o que mais se liga a uma visão menos positiva da vida.

Ballard e colaboradores (1999), concluíram que para 83% dos adolescentes que colaboraram na sua investigação, a maioria eram influenciados pelas letras das músicas, aproximadamente 50% conhecia as letras das suas músicas favoritas e 60% concordava frequentemente com as ideias nelas expressas. Neste contexto, viam na música um meio privilegiado de expressar e partilhar emoções, tão importante nos melhores momentos como nos menos bons. Porém, associavam-na mais a pensamentos, sentimentos ou imagens positivas da vida, do que negativas. As raparigas, mais do que os rapazes, realçavam a música como divertimento e prazer mas, também, como apreensão, fonte de relações afectivas e convivência.

4. Música e Socialização com Família e Pares

Entende-se como desenvolvimento interpessoal a aquisição das capacidades necessárias para viver em sociedade, como lidar com críticas, colocar questões e solicitar alteração de comportamento. A música é considerada um meio de socialização por excelência, oferecendo muitas vezes a possibilidade de praticar em grupo, sem competição perceptível, ao contrário de outras artes, como por exemplo o desporto. Na música tocada em grupo, é necessária cooperação entre os músicos, sendo que no final da actuação os aplausos são para o grupo e não apenas para um elemento, não havendo vencedores, mas sim vitórias partilhadas.

Segundo Larson, Kubey e Colletti (1989), a música é uma actividade menos associada à família que aos pares, dado que as tarefas desenvolvimentistas relacionadas com a transição da infância para a adolescência fazem com que a música adquira tal dimensão. Neste sentido, Cabral e Pais (2003) concluíram que 76% dos adolescentes do ensino secundário e 79,5% dos adolescentes do ensino superior reconhecem o gosto musical dos seus amigos como bastante semelhante ao seu. Dos resultados desta investigação, pode ainda afirmar-se que 81% dos adolescentes ouve música com os amigos e apenas 11% ouve música com os pais.

Em comparação com outras actividades de lazer praticadas pelos adolescentes, a música é a segunda mais valorizada para tempos livres com os amigos. Várias investigações referentes ao poder socializante da música sugerem que ao participarem em actividades que envolvam música, os indivíduos desenvolvem várias capacidades interpessoais, como habilidade para iniciar contacto social e maior aptidão para a realização de actividades cooperativas (Livermore e McPherson, 1998).

5. Música e Emoções Positivas nos Adolescentes

As emoções detêm um papel crucial na existência do ser humano, uma vez que sem emoções

“...o nosso mundo outrora colorido seria tingido de um cinzento pardo. Navegaríamos por aí sem objectivo, com velas soltas, desprovidos dos impulsos que motivam e direccionam as nossas buscas diárias...” (Gross, 1999, p.525).

Segundo Lazarus (1991), as emoções constituem uma fonte de informação fundamental para fenómenos psicológicos, sociais e cognitivos, tendo suma importância para o funcionamento adequado do indivíduo. Como já referido, se a vida não tem qualquer significado sem emoções, viver permanentemente com a atenção focada nas mesmas tornaria impossível uma construção apropriada do significado da vida. Para que seja possível um equilíbrio, surge a necessidade de regulação emocional.

Para Scherer e Zentner (2001), as investigações têm vindo a confirmar a capacidade da música para exprimir emoções, embora com posições contrárias, de acordo com a orientação dos investigadores (cognitivistas e emotivistas). A orientação cognitivista considera que a audição de música permite apenas uma percepção de emoções, sendo que ao contrário dos indutores de emoções, como conflitos e ameaças, a música não possui valor evolutivo, não havendo assim justificação para a sua capacidade de promover emoções. A orientação emotivista apoia a constatação de que a música origina respostas emocionais em quem a ouve, especialmente emoções como alegria e tristeza (Lundqvist, Carlsson, Hilmerston e Juslin, 2008). Alguns autores verificaram que as emoções

promovidas pela música podem possuir características semelhantes às presentes nas emoções provocadas por outros estímulos (fisiológicos, comportamentais...), sendo que também a forma como a evolução biológica tem vindo a influenciar as emoções pode explicar as respostas emocionais aos estímulos musicais. Porém, pode compreender-se melhor a influência da música, se for analisada a sua função no quotidiano dos indivíduos (Sloboda e Juslin, 2001). Juslin e Laukka, (2004), através dos seus estudos relacionados com a razão subjacente à frequência da audição quotidiana de música, concluíram que grande parte das pessoas (47%) respondeu “Para expressar, libertar e influenciar emoções.” e 33% respondeu “Para relaxar, para acalmar.”. Outros autores concluíram que 53% dos Ps ouve música para diminuir os níveis de ansiedade e nervosismo; 47% para alterar o humor negativo e 41% para aumentar a energia (Thayer, Newman e McClain, 1994). Assim, pode afirmar-se que a música se utiliza para promover, modular e conservar emoções. As investigações relacionadas com os motivos pelos quais os adolescentes ouvem música abrangem sempre o campo emocional. Neste sentido, North e colaboradores (2000) concluíram que estes motivos podem agrupar-se em três factores: prazer, criação de uma imagem exterior e satisfação de necessidades emocionais. De acordo com Campbell e colaboradores (2007), os adolescentes encontram na música um meio de controlo, expressão e libertação das emoções. Na sua investigação, Lahio (2004) dividiu as funções da música para os adolescentes em quatro categorias: agenciamento humano, campo emocional, identidade e relações interpessoais. No respeitante ao agenciamento humano, recorreu-se a esta categoria, no sentido de explicar a capacidade dos adolescentes se tornarem agentes através da música, uma vez que a mesma os ajuda a controlar o ambiente, pelo facto da música ser algo que os adolescentes conseguem controlar. No campo emocional, a música desempenha as funções de regular as emoções ou o humor. Quanto à identidade, há a referir que a formação da identidade adulta é o principal desafio desta fase de desenvolvimento. Por fim as relações interpessoais, outra tarefa importante do desenvolvimento na adolescência, que permite a aproximação dos pares e conseqüente “afastamento” dos progenitores, sendo que as preferências musicais são uma das causas desta aproximação e “afastamento”. Lahio (2004) constatou ainda que a música fomenta o auto-conhecimento, fortalecendo o conceito do Eu. Para Saarikallio e Erkkilä (2007), a música será emocionalmente aprazível, se estiverem presentes as seguintes condições: o adolescente deve interagir com a música voluntariamente e a música deve adequar-se ao estado emocional vivenciado. A audição de música possui um significado bastante pessoal, pelo que deve ser escolhido o momento, estilo e volume, e adequada ao objectivo pretendido.

6. Bem-Estar Psicológico e Valor da Música na Adolescência

Apesar da existência de uma multiplicidade de definições de BEP, todas provenientes de quadros teóricos diferenciados, referem-se ideias comuns à maioria dos autores. A primeira refere-se à subjectividade das percepções de BEP que variam de indivíduo para indivíduo, não podendo este construto ser avaliado com base em indicadores objectivos externos de cariz económico, ou outros. A segunda indica o BEP como um construto multidimensional, ou seja, vários autores sugerem diferentes domínios nas suas perspectivas, sendo que estes domínios variam consoante o enquadramento teórico. A terceira relaciona-se com uma definição de BEP, tendo em conta uma

vertente mais positiva, mais negativa ou combinando ambas. Assim, como se pode verificar na análise das diferentes definições de BEP, algumas realçam o mesmo na sua vertente negativa, sendo o BEP entendido como a ausência de índices de perturbação/sintomas. Outras perspectivas definem BEP apenas pela sua vertente positiva, sendo analisado através da presença de indicadores positivos. A maioria dos autores considera cada uma das perspectivas anteriores bastante limitada e redutora da concepção de BEP, propondo uma que inclua ambas. Neste sentido, o BEP deve ser conceptualizado como a ausência ou um baixo índice de perturbação psicológica, mas também como a presença de indicadores positivos de funcionamento adequado e equilibrado, sendo este o único modo pelo qual será possível fornecer uma compreensão do BEP dos indivíduos. Sendo adolescência como vimos, uma época da vida humana marcada por profundas transformações fisiológicas, psicológicas, afectivas, cognitivas e sociais vivenciadas num determinado contexto cultural, transformações que tornam vulnerável o equilíbrio psicológico, uma das preocupações fundamentais dos psicólogos é e deve ser o BEP, uma vez que, independentemente dos objectivos das intervenções, a importância de promover o BEP é preponderante.

A música, no decorrer do tempo, tem vindo a assumir um papel de suma importância no quotidiano dos indivíduos, manifestando-se, assim, nas suas actividades mais usuais, como adormecer, acordar, em viagem, nos locais públicos, eventos sociais. Sendo a adolescência um período caracterizado por grande inquietação, dúvidas existenciais essenciais, emoções cambiantes e momentos ora de desequilíbrio, ora de equilíbrio – num caminho repleto de descobertas, sentimentos pulsantes e intensos, animados ao som da música – e dada a relação tão íntima verificada entre as emoções e a música, pode depreender-se que exista uma estreita ligação entre a experiência da adolescência, a vivência da música e o BEP. Algumas práticas comuns na adolescência associam-se às chamadas culturas juvenis, e relacionam-se em especial com a integração social de cada jovem, através da partilha e acumular de experiências e referências identitárias, bem como de disposições simbólicas, normativas, morais, ideológicas e culturais específicas. Entre estas destaca-se a música, essencial na formação da identidade pessoal e social, no estimular da sociabilidade e na socialização. A música ouvida em grupo (nos grandes concertos de rock) é um bom exemplo deste processo.

CAPÍTULO 2 – METODOLOGIA

2.1 Questões/Objectivos de Investigação e Escolhas Metodológicas

Nesta investigação de tipo exploratório, e tendo em vista o objectivo referido, nomeadamente investigar o efeito da música no BEP dos adolescentes, para averiguar se a mesma promove emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com os pares e familiares, seguem-se as seguintes questões de investigação, para as quais se espera, com este estudo, obter respostas:

- Quais os efeitos do acto de ouvir música: na satisfação com a vida; nas emoções positivas; na socialização (com pares, família...)?
- Será que o estilo de música preferencialmente escutado tem impacto: nos níveis de satisfação com a vida; na qualidade e quantidade das emoções positivas experienciadas; na qualidade e quantidade das relações sociais (pares, família...)?
- Quais os efeitos do acto de tocar/cantar: na satisfação com a vida; nas emoções positivas; na socialização (com pares, família...)?

Neste sentido, os objectivos da investigação serão: averiguar se o acto de ouvir música influencia positivamente os níveis de satisfação com a vida, as emoções positivas, a socialização com pares e familiares; perceber se o estilo de música preferencialmente escutado tem impacto nos níveis de satisfação com a vida, na qualidade e quantidade das emoções positivas experienciadas, na qualidade e quantidade das relações sociais (pares, família...); e perceber se tocar/cantar influencia positivamente a satisfação com a vida, as emoções positivas, a socialização (com pares, família...). Neste sentido, recorreu-se a uma abordagem Triangulada, recolhendo-se dados de forma qualitativa, uma vez que somente através deste tipo de abordagem se torna possível conhecer processos psicológicos a partir de relatos relacionados com a experiência dos indivíduos e alcançar uma profundidade significativa (Morrow, 2007). Tendo em conta o propósito desta investigação, ou seja perceber se a música influencia positivamente o BEP dos adolescentes, este tipo de abordagem apresentou-se como o único com a capacidade para analisar a importância da música, bem como tudo o que a esta está associado. Contudo, com o objectivo de mensurar o BEP dos Ps, uma abordagem mais quantitativa foi também incluída de modo a obter dados mais completos, a fim de que possam ser alcançadas conclusões mais elucidativas.

2.2 Participantes

A população alvo desta investigação é de conveniência e é correspondente à faixa etária dos 12-18 anos, sendo oito do sexo feminino e seis do sexo masculino. Foram recrutados a partir dos contactos pessoais do entrevistador. Os Ps são, na quase totalidade, de nacionalidade portuguesa, à excepção de um de nacionalidade Brasileira, oriundo do Amazonas. No respeitante à naturalidade dos Ps portugueses, onze são de Lisboa, um de Beja e um de Barcelos. Em relação ao nível de escolaridade dos Ps, pode afirmar-se que se encontram nos níveis de escolaridade apropriados às suas idades, à excepção de um que, por motivos alheios à sua vontade e/ou capacidades tem 17 anos e vai iniciar o 11º Ano. Quanto às habilitações literárias dos pais, pode afirmar-se que na sua maioria serão licenciados ou possuirão qualquer outro nível superior, uma vez que as profissões

referidas se relacionam com geologia, advocacia, educação de infância, engenharia civil, gestão, psicologia, entre outras, sendo que em nenhum dos casos as profissões estão ligadas à música.

2.3 Instrumentos

Tendo em vista os propósitos desta investigação e o acima referido relativo às abordagens presentes neste estudo, recorreu-se à Entrevista semi-estruturada cujo guião se encontra no Anexo A, bem como à Escala de Bem-Estar Psicológico para Adolescentes (EBEPA) (Bizarro, 2001).

Segundo Bardin (1977), entrevista é um processo de recolha de informação, que permite aceder a conteúdos subjectivos inerentes às vivências/experiências dos indivíduos, podendo as entrevistas ser estruturadas, não-estruturadas e semi-estruturadas. As entrevistas semi-estruturadas podem realizar-se com o objectivo de adquirir informação exploratória, descritiva e explicativa (Hesse-Biber e Leavy, 2006). Na entrevista semi-estruturada, o investigador tem uma lista de questões ou tópicos a ser cobertos (guião de entrevista), mas a entrevista em si permite uma relativa flexibilidade. As questões podem não seguir exactamente a ordem prevista no guião e poderão, inclusivamente, ser colocadas questões que não se encontram no guião, em função do decorrer da entrevista. Mas, em geral, a entrevista seguirá o que se encontra planeado. As entrevistas semi-estruturadas, apesar do guião elaborado pelo entrevistador, permitem que o entrevistado tenha alguma liberdade para desenvolver as respostas segundo a direcção que considere adequada, explorando, de uma forma flexível e aprofundada, os aspectos que considere mais relevantes. Nesta investigação, o direito dos Ps à “protecção de danos” levou à inclusão de questões baseadas no Método do Inquérito Apreciativo (Cooperrider e Whitney, 2005) e da Terapia Breve Orientada para as Soluções (De Shazer, 1991), no guião utilizado para as entrevistas.

A EBEPA é constituída por cinco subescalas que englobam 28 itens: Subescala Cognitiva-Emocional Positiva (CEP) (itens: 5, 7, 10, 12, 13, 24), que avalia aspectos cognitivos e emocionais do BEP com valência positiva; Subescala Apoio Social (AP) (itens: 2, 9, 15, 19, 25, 28) que avalia o apoio emocional proporcionado ao adolescente pelos que o rodeiam; Subescala Percepção de Competências (PC) (itens: 1, 3, 18, 27) que avalia a percepção de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas; Subescala Cognitiva-Emocional Negativa (CEN) (itens: 4, 8, 16, 21, 22, 26) que avalia aspectos cognitivos e emocionais do BEP com valência negativa; Subescala Ansiedade (ANS) (itens: 6, 11, 14, 17, 20, 23) que avalia queixas somáticas e outros sintomas de ansiedade. Quanto à cotação, cada item tem seis opções de resposta, com valores de 1 a 6, de acordo com a ocorrência de frequência, sendo que para a 1ª, 2ª e 3ª subescalas, uma maior frequência corresponde a um nível mais elevado de BEP e na 4ª e 5ª subescalas, uma maior frequência corresponde a um nível menor de BEP. Obtém-se a média de cada subescala através do quociente entre a soma das respostas dos itens e o número de itens. Através da EBEPA pode ainda obter-se o indicador total de bem-estar psicológico (ITBEP), que é conseguido pela média das médias obtidas para cada subescala, considerando os valores dos itens invertidos nas subescalas de valência negativa.

2.4 Investigação

A recolha de dados realizou-se entre os meses de Julho e Setembro na residência do entrevistador, por conveniência tanto do entrevistador como dos entrevistados, sendo que o ambiente proporcionado aos Ps foi confortável e a atitude dos mesmos sempre bem disposta e cooperante, tendo o processo tido a duração média de 30 a 40 minutos com cada P, constituindo-se de três momentos. Porém, antes de se ter iniciado a recolha de dados, foi garantido aos Ps que a informação obtida, não apenas com a entrevista, mas também com a referida escala, seria confidencial e anónima.

No primeiro momento, e com recurso ao guião de entrevista acima referido, procedeu-se à entrevista, sendo os objectivos das perguntas explicados aos Ps sempre que estes referiam não compreender o que era pedido. Como poderá depreender-se da leitura das entrevistas que se encontram no Anexo B, as perguntas contidas no guião não foram colocadas a todos os indivíduos na totalidade, dependendo tal facto das respostas anteriores. As entrevistas foram gravadas em áudio, com consentimento dos Ps, sendo posteriormente transcritas e codificadas, encontrando-se as respostas dos indivíduos com a indicação do P e o número da resposta (P1R1), e as questões colocadas pelo entrevistador assinaladas com um E. No segundo momento, posterior à entrevista, procedeu-se à aplicação da escala de BEP aos Ps, referindo a disponibilidade para esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem surgir. Por fim, no terceiro momento, e com o objectivo de avaliar representações imagéticas que estes possuem relacionadas com a música, pediu-se aos Ps que desenhassem um símbolo ou um objecto que representasse o que, para eles, significa a música, devendo colocar frases explicativas nos desenhos, caso considerassem necessário, para maior compreensão.

2.5 Análise do Conteúdo das Entrevistas

A análise de conteúdo é uma das técnicas mais usadas na investigação qualitativa por conseguir conciliar o rigor científico com a profundidade de análise (Quivy e Van Campenhoudt, 2003). A análise de conteúdo providencia ao investigador um conjunto de técnicas que permite ir além da descrição e alcançar significados através da inferência (Bardin, 1977). Devido às suas características, a análise de conteúdo revelou-se uma técnica adequada para tratar os dados desta investigação.

Tendo em vista o objectivo de compreender a importância da música para os Ps, e como já referido, procedeu-se à realização de entrevistas semi-estruturadas, que foram gravadas, transcritas e categorizadas, encontrando-se no Anexo C a categorização das mesmas. Da leitura das variadas respostas, emergiram categorias, subcategorias e indicadores que, devido ao facto do software de voz utilizado pela investigadora para portadores de deficiência visual não permitir a realização de tabelas, bem como por abrangerem bastante informação também se encontram em anexo. Assim, nesta análise serão referidas as **categorias (C)** e subcategorias (SC) de acordo com cada P.

No respeitante ao **Tema 1, A Utilização da música**, e quanto à **C “Gosto pela música”**, relacionada com apreciação da música, bem como com audição frequente da mesma, **P1** afirma gostar de música, sendo um hábito ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, relacionada com os contextos em que esta é ouvida, podem referir-se as SC Situações do quotidiano e

Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P1** ouve música para estudar e relaxar “...Ajuda a estudar e a relaxar.”. Na **C “Onde e como ouve música”**, referente a aparelhos utilizados para a audição de música, bem como a locais para a audição da mesma, surgem as SC Aparelhos portáteis; Concertos e Casa, concluindo-se que **P1** ouve música em concertos, e em casa utilizando o Mp3 e o computador portátil. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P1** declara ouvir Diariamente; Três ou mais vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Clássica e Rock/hard-rock, e no respeitante à **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Hans Zimmer; Pearl Jam. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Evocar recordações/afastar pensamentos negativos “...Quando quero evitar pensamentos, ligo o Mp3 e aí já ouço mesmo a música.”; Concentração no estudo/trabalho e Ocupação de tempos livres. Referente a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, emergem as SC Tranquilidade/paz e Vivacidade/euforia. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e para a **C “Satisfação com a vida”**, **P1** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, surgem as SC Estado de espírito “...Quando estou mais chateado, ponho um estilo de música mais pesado, quando estou contente, uma música mais leve...”; Preferências momentâneas “...Depende do que me apetecer ouvir na altura...”; e Tipo de ocupação “... Depende do que vou fazer...”. Quanto à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorre a SC Músicas apreciadas, significando que as músicas específicas que **P1** aprecia são despoletadoras de emoções positivas “...Há músicas de que gosto muito e que fazem com que me sinta bem.”. No respeitante à **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, ocorre a SC Nenhum, o que significa que não existem estilos de música que despoletem emoções negativas a **P1**, podendo referir-se que **P1** só ouve músicas que lhe provoquem emoções positivas. Na **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, surge a SC Sempre que a música é escolhida, o que neste caso significa sempre “...Sempre, porque não há músicas que me provoquem emoções negativas.”. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, emerge a SC Nunca, significando que **P1** nunca ouve músicas promotoras de emoções negativas, devido ao facto de tais músicas não existirem. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, ocorrem as SC Regular emoções “...Toda a música que eu escolho é aquela que gosto mesmo e me faz sentir bem...”; Ocupação; e Preferências momentâneas. Para a **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P1** tanto ouve música Só, como acompanhado Com amigos, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, são mencionadas as SC Reflectir; Regular/expressar emoções e Facilitar estudo/trabalho. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, é referida a SC Diversão. Na **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, cujo objectivo é perceber se os estilos musicais que os Ps apreciam têm impacto nas relações de amizade, emergem as SC União e Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos. No respeitante à **C “Influência dos estilos**

musicais eleitos na relação com familiares”, ocorre a SC Ouvir música juntos/união “...Sim, com o meu irmão. Temos gostos em comum e já fomos a concertos juntos...”. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e na **C “Conhecimento de familiares ligados à música**”, surge a SC Sim, referindo **P1** que o irmão sabe tocar guitarra, apesar de não trabalhar na área musical. No que concerne à **C “Hábito de cantar/tocar”**, ocorrem as SC Cantar num coro; Cantar por diversão “...Costumo cantar no Coro dos Escuteiros e às vezes, como se costuma dizer, no chuveiro...”; e Tocar instrumentos de cordas “...Comecei a aprender há pouco tempo guitarra...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida**”, surge a SC Regular emoções, na medida em que **P1** refere sentir-se bem quando canta. Na **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida**”, emerge a SC Expressar/regular emoções. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, são referidas as SC Relaxamento/alheamento e Liberdade. No relativo à **C “Cantar só/em grupo”**, como já citado, **P1** tanto aprecia cantar Só, como Com colegas/amigos. Para a **C “Tocar só/em grupo”**, **P1** aprecia tocar Só “...Sozinho para treinar...”; e Com colegas/amigos “...Nas aulas com a minha professora que é uma amiga dos escuteiros...”. Quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, a CS referida foi Aquisição de conhecimento. Por fim, e na **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, verifica-se a SC Ausência de vantagens, uma vez que **P1** refere não praticar tais actividades com familiares.

Quanto a **P2**, no **Tema 1, Utilização da música**, e quanto à **C “Gosto pela música”**, afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, referem-se as SC Expressão/controlo de emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos, depreendendo-se que **P2** ouve música para relaxar, bem como para se abstrair de pensamentos negativos “...Gosto de ouvir música para me abstrair da vida e de pensar em coisas más.”. No que concerne à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos; Casa; Escola/trabalho; Passeio/viagem, concluindo-se que **P2** ouve música na escola, em concertos, em passeio e viagens e em casa utilizando o telemóvel, computador portátil e a aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P2** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No respeitante à **C “Estilos musicais apreciados”**, emerge a SC Rock/hard-rock:, e quanto à **C “Cantores/bandas de eleição”**, estão referidas as SC como Green Day e Paramore. Para o **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e na **C “Motivos para audição de música”**, ocorrem as SC como Regular emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos. No que diz respeito à **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, surgem as SC Como Vontade de dançar e Alerta em relação ao que se passa no mundo. No **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e tendo em conta a **C “Satisfação com a vida”**, **P2** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta Sim. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, ocorrem as SC Estado de espírito; Letra/mensagem; Artista/banda e Ritmo. No que concerne à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas,”** surgem as SC Músicas de cantores/bandas de eleição e

Reggae. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, emerge a SC Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas, o que significa que existem certas músicas que, por estarem associadas a momentos desagradáveis da vida de **P2**, lhe provocam emoções negativas “...Às vezes, acontece alguma coisa má e há uma música de fundo. Essa música fica associada a esses momentos e cada vez que ouço essa música, recordo-me desses momentos...”. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, ocorre a SC Sempre que a música é escolhida, significando que **P2** evita ouvir músicas que lhe provoquem emoções negativas. No que respeita à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, surge a SC Para reflectir sobre momentos/pessoas “...Só quando quero reflectir é que ouço músicas que me provocam emoções negativas, mas isso raramente acontece.”. Na **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC como Regular emoções; Reflectir; Possibilidade de cantar/dançar e Gostar de letras/ritmo. Quanto à **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P2** tanto ouve música Só, como acompanhado, Com amigos e, raramente, Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, são referidas as SC Reflectir; Estar à vontade e Evocar recordações. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, surgem as SC Dançar/cantar; Diversão; Proximidade/união e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Quanto à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, emergem as SC como Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Gostos musicais divergentes. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, ocorre a SC Ausência de convívio musical “...Não costumo ouvir música com familiares.”. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no referente à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, surge a SC Não, o que indica que **P2** não possui familiares ligados à música, quer em termos de profissão, quer como forma de passar o tempo. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, ocorrem as SC Cantar por diversão; Não tocar qualquer instrumento e Desejo de aprender a tocar/cantar “...Sempre tive curiosidade em tocar viola e guitarra.” “... Pode ser que, um dia o meu pai me deixe ter aulas para aprender a tocar guitarra...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, surgem as SC como Regular emoções, na medida em que **P2** refere sentir-se bem quando canta; Promover proximidade com o intérprete/banda e Possibilidade de compreender melhor a letra. Na **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, emerge a SC Não tocar, visto **P2** não tocar qualquer instrumento. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, ocorrem as SC como Euforia e Liberdade. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P2** tanto aprecia cantar Só, como Com colegas/amigos. Quanto à **C “Tocar só/em grupo”**, surge a SC Não tocar, tendo em conta o já referido facto de **P2** não praticar tal actividade. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, a SC referida foi Diversão. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, ocorre a SC Ausência de vantagens, uma vez que **P2** afirma não praticar tais actividades com familiares.

P3, por sua vez, e no respeitante ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, afirma gostar bastante de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, ocorrem as SC Situações do quotidiano e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P3** ouve música para se sentir melhor, assim como para estudar. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Casa; Escola/trabalho; Passeio/viagem, concluindo-se que **P3** ouve música na escola, em passeio e viagens, e em casa utilizando o telemóvel, Mp3, computador e televisão. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P3** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Rock/hard-rock e Pimba, sendo que no que diz respeito à **C “Cantores/bandas de eleição”**, ocorrem as SC 30 Seconds to Mars e André Sardet. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Regular emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos. No que concerne à **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, emergem as SC Alegria/felicidade e Saudades de pessoas/momentos associados. Para o **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e na **C “Satisfação com a vida”**, **P3** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, surgem as SC Estado de espírito e Local/companhia. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas,”** ocorre a SC Músicas que evoquem recordações agradáveis. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, é salientada a SC Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas, o que significa que existem certas músicas que, por estarem associadas a momentos desagradáveis da vida de **P3** lhe provocam emoções negativas. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é mencionada a SC Sempre que a música é escolhida, o que significa que **P3** evita ouvir músicas que lhe provoquem emoções negativas. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, é salientada a SC Por acaso (na rádio). No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções e Evocar recordações. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P3** tanto ouve música Só, como acompanhado, Com amigos e Com família, e para a **C “Benefícios de ouvir música só”**, são referidas as SC Cantar/dançar e Regular/expressar emoções. Quanto à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, ocorrem as SC Dançar/cantar e Diversão. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, são mencionadas as SC Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Gostos musicais divergentes. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surge a SC Gostos musicais divergentes. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no respeitante à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarado a SC Sim, referindo **P3** que “...Sim, o meu pai, os meus irmãos cantam, fazem teatro, tocam... O meu pai toca guitarra...”. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem SC como Cantar por diversão; Tocar

instrumentos de cordas; Tocar instrumentos de sopro e Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) “...Piano...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorrem as SC Regular emoções; Possibilidade de reflexão e Evocar recordações. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, são referidas as SC Expressar/regular emoções e Evocar recordações de pessoas/momentos. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, surgem as SC como Euforia e Liberdade. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P3** tanto aprecia cantar Só, como Com familiares. Para a **C “Tocar só/em grupo”**, é mencionada a SC Com colegas/amigos. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, ocorrem as SC Diversão; União e Aquisição de conhecimento. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, surge a SC União.

Vejamos agora os resultados de **P4**. No referente ao **Tema 1, Utilização da música**, e quanto à **C “Gosto pela música”**, **P4** afirmou gostar de música, sendo frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, são referidas as SC Ocupação de tempos livres; Situações do quotidiano e Actuação musical, depreendendo-se que **P4** ouve música para ocupar o tempo, estudar e sempre que representa “...Principalmente nos espectáculos, faço teatro, e nessas alturas é que a música está mais presente, quando faço espectáculos musicais, ou tenho que cantar.”. No que concerne à **C “Onde e como ouve música”**, surgem SC como Aparelhos portáteis; Concertos e Casa, concluindo-se que **P4** ouve música em concertos, e em casa utilizando o telemóvel e o computador. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P4** declara ouvir Quatro vezes/semana. No respeitante à **C “Estilos musicais apreciados”**, emerge a SC Clássica, sendo que no que diz respeito à **C “Cantores/bandas de eleição”**, surgem as SC Bon Jovi e André Sardet, o que significa que, para além de apreciar música clássica, **P4** também ouve músicas de outros estilos, tendo em conta os intérpretes referidos. No referente ao **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são referidas as SC Regular emoções; Concentração no estudo/trabalho e Convívio. Na **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, surge a SC Tranquilidade/paz. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e tendo em conta a **C “Satisfação com a vida”**, **P4** afirma que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, tendo emergido a SC Descontracção. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, ocorre a SC Estado de espírito. No que concerne à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas,”** é referida a SC Salsa. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surgem as SC Hard-rock e Rap. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, emergem as SC Regular emoções e Nas férias de Verão “...Nas férias, principalmente no Verão, é quando gosto mais de ouvir músicas que me animem...”. Respeitante à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, surge a SC Para reflectir sobre momentos/pessoas. Quanto à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, surgem as SC Regular emoções; Proporcionar bem-estar aos outros “...Nós podemos com a música melhorar o nosso bem-estar e sentirmo-nos melhor com a vida e com isso melhorar a vida das pessoas que nos

rodeiam...”; e Resiliência “...A música ajuda bastante na minha vida, porque contribui para que eu consiga encarar as coisas negativas de forma mais positiva e também a encarar as coisas positivas de uma forma ainda mais positiva.”. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P4** tanto ouve música Só, como acompanhado, Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, surgem as SC Reflectir e Regular/expressar emoções. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, surgem as SC Dançar/cantar; Diversão e Proximidade/união. Em relação à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, emergem as SC União e Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, ocorre a SC Ouvir música juntos/união. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no referente à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, surge a SC Sim “...O meu pai.”, apesar do facto do pai de **P4** não trabalhar na área musical. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar por diversão; Cantar em trabalho; Não tocar qualquer instrumento e Desejo de aprender a tocar/cantar “...Gostava muito de aprender violino e piano, principalmente.”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, surge a SC Regular emoções. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, emerge a subcategoria Não tocar, visto **P4** não tocar qualquer instrumento. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, surgem as SC Relaxamento/alheamento; Euforia e Liberdade. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P4** tanto aprecia cantar Com colegas/amigos, como Com familiares. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, emerge novamente a SC Não tocar, tendo em conta o já referido facto de **P4** não praticar tal actividade. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, ocorrem as SC União e Aquisição de conhecimento. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, emerge a SC União.

Passemos agora ao **P5**. No **Tema 1, Utilização da música**, e quanto à **C “Gosto pela música”**, **P5** afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, referem-se as SC Ocupação de tempos livres; Situações do quotidiano e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P5** ouve música para relaxar, ocupar o tempo e em situações como no banho, no trabalho entre outras. No que concerne à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos; Casa; Escola/trabalho; Passeio/viagem, concluindo-se que **P5** ouve música na escola, em concertos, em passeio e viagens, e em casa utilizando o telemóvel, computador, Mp4, televisão e aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P5** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No respeitante à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Pop/pop-rock; Kizomba; Latina e Rock/hard-rock, e no que respeita à **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Bon Jovi e Guns and Roses. Para o **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e na **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Dança/ritmo; Regular emoções; Evocar recordações/afastar pensamentos negativos e Gostar. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, ocorrem SC como Tranquilidade/paz e Saudades de pessoas/momentos associados. Quanto ao

Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos, e na **C “Satisfação com a vida”**, **P5** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, ocorre a SC Estado de espírito. No que diz respeito à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas,”** surge a SC Músicas que evoquem recordações agradáveis. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, ocorre a SC Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas, o que significa que existem certas músicas que, por estarem associadas a momentos desagradáveis da vida de **P5** lhe provocam emoções negativas. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, surge a SC Sempre que a música é escolhida, o que neste caso, significa que **P5** evita ouvir músicas que lhe provoquem emoções negativas. No que respeita à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, emerge a SC Por acaso (na rádio). Para a **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, ocorrem as SC Essencial à vida “...Não consigo estar sem ouvir música.”; e Regular emoções. Quanto à **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P5** tanto ouve música Só, como acompanhado, Com amigos, e para a **C “Benefícios de ouvir música só”**, são referidas as SC Acompanhamento “...Faz com que não me sinta tão só.”; e Regular/expressar emoções. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, são apontadas as SC Diversão e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Quanto à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, emergem as SC Partilha de gostos musicais; Partilha de sensações/felicidade; União; Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Conhecer pessoas novas/criar novos amigos. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surge a SC Ouvir música juntos/união, subcategoria inesperada uma vez que acima não está referido que **P5** costume ouvir música com familiares, podendo tal facto, tanto significar falta de atenção por parte do **P**, como que raramente praticar tal actividade. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no referente à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, surge a SC Sim, referindo **P5** ter um primo que faz parte de uma banda. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar por diversão e Não tocar qualquer instrumento. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Regular emoções. Na **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, surge a SC Não tocar, visto **P5** não tocar qualquer instrumento. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, ocorre a SC Relaxamento/alheamento. Para a **C “Cantar só/em grupo”**, **P5** tanto aprecia cantar Só, como Com colegas/amigos e Com familiares. Quanto à **C “Tocar só/em grupo”**, emerge novamente a SC Não tocar, tendo em conta o já referido facto de **P5** não praticar tal actividade. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, emergem SC como Diversão e União. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, é referida a SC União.

Analisa-se em seguida as respostas de **P6**. No respeitante ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, **P6** afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C**

“Importância da música”, emergem as SC Situações do quotidiano; Vontade de ouvir e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P6** ouve música para se sentir bem, assim como sempre que deseja e em situações como ao acordar, ou no caminho para a faculdade. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Casa e Passeio/viagem, concluindo-se que P6 ouve música em passeio e viagens, e em casa utilizando o Mp3, computador e aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P6** declara ouvir Diariamente, Duas vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, emerge a SC Pop/pop-rock, e no que respeita à **C “Cantores/bandas de eleição”**, surgem as SC Bon Jovi; Paramore e Michael Bubblé. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Regular emoções e Conhecimento/ídolos “...Porque ouvindo música posso aprender mais inglês.”. Para a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, emergem as SC Alegria/felicidade e Melancolia. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e na **C “Satisfação com a vida”**, **P6** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, é referida a SC Estado de espírito. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorre a SC Pop/pop-rock. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surge a SC Músicas específicas (ritmo/letra), o que significa que existem certas músicas que, devido ao ritmo, não apreciado, à letra..., provocam emoções negativas a P6. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, são referidas as SC De manhã para promover boa disposição e Regular emoções. No referente à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, é salientada a SC Nunca. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções; Reflectir; Acompanhamento e Possibilidade de cantar/dançar. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P6** tanto ouve música Só, como acompanhado, Com amigos e Com família e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, são referidas as SC Reflectir e Cantar/dançar. Para a **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, ocorrem as SC Dançar/cantar; Diversão; Proximidade/união e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, ocorrem as SC Partilha de gostos musicais; União; Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Conhecer pessoas novas/criar novos amigos. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surgem as SC Gostos musicais divergentes e Partilha de músicas/gostos musicais. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e na **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarada a SC Sim, referindo P6 que “...O meu primo toca vários instrumentos...”. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar por diversão e Tocar instrumentos de cordas “...Viola...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Regular emoções. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, surge a SC

Expressar/regular emoções. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, emergem as SC Relaxamento/alheamento e Euforia. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P6** tanto aprecia cantar Só, como Com colegas/amigos. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, são mencionadas as SC Só e Com colegas/amigos. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, ocorrem as SC União e Aquisição de conhecimento. Para a **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, surge a SC Ausência de vantagens, visto **P6** não praticar tais actividades com familiares.

No referente a **P7** e ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, **P7** afirma gostar de música, sendo frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, ocorrem as SC Vontade de ouvir e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P7** ouve música para se sentir melhor, assim como pelo simples desejo de ouvir. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis e Casa, concluindo-se que **P7** ouve música em casa utilizando o Mp3 e o computador. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P7** declara ouvir Diariamente, Duas vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, ocorrem as SC Pop/pop-rock e Hip-hop/rap, e no que respeita à **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Lady Gaga e Justin Bieber. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, ocorrem as SC Regular emoções e Gostar. Para a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, surge a SC Alegria/felicidade. Respeitante ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e tendo em conta a **C “Satisfação com a vida”**, **P7** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, emerge a SC Preferências momentâneas. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorre a SC Todos os estilos de música. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surge a SC Nenhum, o que significa que não existem músicas que provoquem emoções negativas a **P7**. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida, o que, neste caso, corrobora o acima referido. No referente à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, é salientada a SC Nunca. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções e Proporcionar alegria. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P7** ouve música acompanhado Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, é referida a SC Reflectir, o que pode considerar-se inesperado, uma vez que **P7** não referiu ouvir música só. Porém, tendo em conta que esta questão se refere à preferência de ouvir música só/acompanhado, pode concluir-se que **P7** opte pela primeira opção algumas vezes. Para a **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, ocorrem as SC Diversão e Proximidade/união. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, surge a SC Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos. Na **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surge a SC Ouvir música juntos/união. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar**

psicológico, e no referente à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarada a SC Não. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar por diversão e Tocar instrumentos de sopro “...flauta...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, surgem as SC Regular emoções e Ocupação do tempo. Para a **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, é salientada a SC Expressar/regular emoções. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, ocorre a SC Euforia. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P7** tanto aprecia cantar Só, como Com familiares. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, ocorrem as SC Só e Com colegas/amigos. Quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, surgem as SC União e Aquisição de conhecimento. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, emerge a SC União.

Relativamente a **P8**, no **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, ocorrem as SC Situações do quotidiano; Vontade de ouvir e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P8** ouve música para se sentir bem, assim como sempre que deseja e em situações como estudar. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos; Casa e Passeio/viagem, concluindo-se que **P8** ouve música em passeio e viagens, em concertos, e em casa utilizando o Mp3, computador e aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P8** afirma ouvir Diariamente, Duas vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Pop/pop-rock e Rock/hard-rock, e no que respeita à **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Green Day e Muse. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Regular emoções; Conhecimento/ídolos e Concentração no estudo/trabalho. Para a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, ocorrem as SC Tranquilidade/paz e Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e para a **C “Satisfação com a vida”**, **P8** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, emergindo a SC Identificação com a letra da música “...Por vezes identifico-me com a letra da música.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, surge a SC Estado de espírito. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorrem as SC Pop/pop-rock; Rock e Músicas específicas (ritmo/letra/banda). Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, emerge a SC Hard-rock. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é referida a SC Regular emoções. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, é salientada a SC Estado de espírito. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções e Evocar recordações. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P8** tanto ouve música Com amigos, como Com família, e na **C “Benefícios de ouvir música só”**, ocorre a SC Nenhuma. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, são mencionadas as SC Dançar/cantar; Diversão; Proximidade/união e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais**

eleitos na relação com amigos", são referidas as SC Partilha de gostos musicais; União; Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Conhecer pessoas novas/criar novos amigos. No que concerne à **C "Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares"**, surgem as SC Gostos musicais divergentes; Partilha de músicas/gostos musicais e Ouvir música juntos/união. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e na **C "Conhecimento de familiares ligados à música"**, é declarada a SC Sim. Na **C "Hábito de cantar/tocar"**, emergem as SC Cantar por diversão; Tocar instrumentos de cordas; Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) "...Piano..." e Desejo de aprender a tocar/cantar "...Gostaria de aprender se tivesse voz para isso. Se a oportunidade surgir, talvez venha a ter aulas para aprender.". Relativamente à **C "Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida"**, ocorre a SC Regular emoções. Para a **C "Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida"**, surgem as SC Expressar/regular emoções e Aquisição de conhecimento. Quanto à **C "Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar"**, emerge a SC Euforia. Na **C "Cantar só/em grupo"**, **P8** apenas aprecia cantar Só. No que concerne à **C "Tocar só/em grupo"**, é mencionada a SC Com familiares. Relativamente à **C "Vantagens de cantar/tocar com amigos"**, ocorre a SC Nenhuma, o que é perfeitamente esperado, dado o acima referido. Por fim, quanto à **C "Vantagens de cantar/tocar com familiares"**, surge a SC União.

Analisemos agora os dados de **P9**. No respeitante ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C "Gosto pela música"**, **P9** afirma gostar de música, sendo frequente ouvi-la. Na **C "Importância da música"**, são referidas as SC Ocupação de tempos livres e Situações do quotidiano, depreendendo-se que **P9** ouve música para ocupar o tempo e em situações como adormecer. Quanto à **C "Onde e como ouve música"**, surgem as SC Aparelhos portáteis e Casa, concluindo-se que **P9** ouve música em casa utilizando o computador portátil. Relativamente à **C "Frequência de audição de música"**, **P9** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. Na **C "Estilos musicais apreciados"**, emergem as SC Rock/hard-rock e Heavy-metal, e no que respeita à **C "Cantores/bandas de eleição"**, surge a SC Green Day. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C "Motivos para audição de música"**, ocorrem as SC Regular emoções e Gostar. Relativamente à **C "Emoções/sensações despoletadas pela música"**, emergem as SC Alegria/felicidade e Sonho "...Que estou a entrar noutro mundo.". Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e na **C "Satisfação com a vida"**, **P9** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta "Sim.". No respeitante à **C "Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado"**, surge a SC Estado de espírito. Para a **C "Estilos de música despoletadores de emoções positivas"**, ocorre a SC Todos os estilos de música. Na **C "Estilos de música despoletadores de emoções negativas"**, surge a SC Nenhum, o que significa que não existem músicas que provoquem emoções negativas a **P9**. Quanto à **C "Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas"**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida, o que corrobora o acima referido. No referente à **C "Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas"**, é salientada a SC Nunca. No que concerne à **C "Influência/efeitos dos estilos**

musicais no bem-estar e felicidade", emergem as SC Regular emoções e Proporcionar alegria. Relativamente à **C "Audição de música só/acompanhado/a"**, pode afirmar-se que **P9** tanto **aprecia** ouvir música Só, como acompanhado Com amigos, e quanto à **C "Benefícios de ouvir música só"**, surge a SC Estar à vontade. Para a **C "Benefícios de ouvir música acompanhado"**, ocorrem as SC Diversão e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Respeitante à **C "Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos"**, emerge a SC Gostos musicais divergentes. No que concerne à **C "Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares"**, é referida a SC Ausência de convívio musical. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no respeitante à **C "Conhecimento de familiares ligados à música"**, é declarada a SC Não. Na **C "Hábito de cantar/tocar"**, emergem as SC Não apreciar cantar e Tocar instrumentos de sopro "...flauta...". Relativamente à **C "Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida"**, ocorre a SC Não apreciar cantar. No referente à **C "Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida"**, é referida a SC Não apreciar tocar. Quanto à **C "Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar"**, emerge a SC Aborrecimento. Na **C "Cantar só/em grupo"**, surge, como se pode perceber, a SC Não cantar. No que concerne à **C "Tocar só/em grupo"**, é mencionada a SC Com colegas/amigos. Relativamente à **C "Vantagens de cantar/tocar com amigos"**, ocorre a SC Aquisição de conhecimento. Por fim, quanto à **C "Vantagens de cantar/tocar com familiares"**, emerge a SC, já esperada, Ausência de vantagens. Relativamente a **P10**, e no respeitante ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C "Gosto pela música"**, **P10** afirma gostar bastante de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C "Importância da música"**, surgem as SC Ocupação de tempos livres; Situações do quotidiano; Vontade de ouvir; Expressão/controlo de emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos, depreendendo-se que **P10** ouve música para se sentir bem, assim como, para recordar factos ou afastar pensamentos desagradáveis, ouve sempre que o deseja e em situações como estudar. Quanto à **C "Onde e como ouve música"**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos; Casa; Escola/trabalho e Passeio/viagem, concluindo-se que **P10** ouve música em passeio e viagens, em concertos, na escola, e em casa utilizando o Mp3, computador, televisão, telemóvel e aparelhagem. Relativamente à **C "Frequência de audição de música"**, **P10** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No referente à **C "Estilos musicais apreciados"**, emergem as SC Pop/pop-rock; Rock/hard-rock e Electrónica, e para a **C "Cantores/bandas de eleição"**, é referida a SC Paramore. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C "Motivos para audição de música"**, estão indicadas as SC Regular emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos. Para a **C "Emoções/sensações despoletadas pela música"**, emergem as SC Vivacidade/euforia e Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e na **C "Satisfação com a vida"**, **P10** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC face à sua breve resposta "...Sim...". No referente à **C "Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado"**, surge a SC Estado de espírito. Para a **C "Estilos de música despoletadores de emoções positivas"**, ocorrem as SC Rock; Músicas específicas

(ritmo/letra/banda) e Electrónica. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surge a SC Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida. No referente à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, são salientadas as SC Por acaso (na rádio) e Para reflectir sobre momentos/pessoas. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções; Reflectir; Acompanhamento e Possibilidade de cantar/dançar. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P10** tanto ouve música Só, como Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, é referida a SC Reflectir. Para a **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, ocorrem as SC Dançar/cantar; Diversão e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, são mencionadas as SC Partilha de gostos musicais; União; Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos e Conhecer pessoas novas/criar novos amigos. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surgem as SC Ouvir música juntos/união e Diversão. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no respeito à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarada a SC Não. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC como Cantar por diversão; Tocar instrumentos de cordas; Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) “...Piano...” e Tocar instrumentos de percussão “...Bateria...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Regular emoções. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, é referida a SC Apreciar a capacidade de produzir música “...É uma sensação óptima poder ouvir a música que produzimos...”. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, emerge a SC Alívio. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P10** tanto canta Só, como Com colegas/amigos e Com familiares. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, é mencionada a SC Só. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, surge a SC União. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, também ocorre a SC União.

Quanto ao **P11**, e no respeito ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, **P11** afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, são referidas as SC Ocupação de tempos livres; Situações do quotidiano, depreendendo-se que **P11** ouve música para preencher os tempos livres e em situações como no caminho para a escola. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem SC como Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos; Casa; Escola/trabalho e Passeio/viagem, concluindo-se que **P11** ouve música em passeio e viagens, em concertos, na escola, e em casa utilizando o iPod, telemóvel, computador e aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P11** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No referente à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Clássica; Pop/pop-rock e Reggae, e no que respeita à **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Justin Bieber; Miley Cyrus e SHINee. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da**

música, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, estão indicadas as SC Dança/ritmo e Regular emoções. Para a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, emergem as SC Tranquilidade/paz; Sentir-se pensativa/em meditação; Vivacidade/euforia e Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e tendo em conta a **C “Satisfação com a vida”**, **P11** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, emergindo a SC Descontracção. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, surge a SC Estado de espírito. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorre a SC Todos os estilos de música. Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surge a SC Hard-rock. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida. No referente à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, é salientada a SC Porque os amigos estão a ouvir. No que concerne à **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emerge a SC Essencial à vida “...Estou tão habituada a ouvir música que já faz parte de mim... Não conseguia viver sem ela. É tão importante como comer.”. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P11** tanto ouve música Só, como Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, são referidas as SC Reflectir e Regular/expressar emoções. Para a **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, ocorrem as SC Dançar/cantar e Diversão. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, são mencionadas as SC Partilha de gostos musicais e Partilha de sensações/felicidade. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, surge a SC Contacto com diferentes estilos musicais. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no respeitante à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarada a SC Sim. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar num coro “... No gregoriano...”; Cantar por diversão e Tocar instrumentos de cordas “...Violino...”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Regular emoções. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, são referidas as SC Expressar/regular emoções e Apreciar a capacidade de produzir música. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, emerge a SC Relaxamento/alheamento. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P11** apenas canta Com colegas/amigos. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, é mencionada a SC Só. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, surge a SC Diversão. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, ocorre a SC União, o que parece ser contraditório, visto **P11** ter referido não cantar com familiares, podendo tal ter a ver, na sua opinião, com o restante do convívio musical existente. É agora a vez da análise de **P12**. No **Tema 1, Utilização da música**, e quanto à **C “Gosto pela música”**, **P12** afirma gostar de música, sendo frequente ouvi-la. No referente à **C “Importância da música”**, surgem as SC Expressão/controlo de emoções e Evocar recordações/afastar pensamentos negativos, depreendendo-se que **P12** ouve música para relaxar, bem como para recordar momentos agradáveis e abstrair-se dos negativos. No que concerne à **C “Onde e como ouve música”**,

ocorrem as SC Aparelhos portáteis; Concertos e Casa, concluindo-se que **P12** ouve música em concertos e em casa utilizando o computador. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P12** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No respeitante à **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Reggae; Rock/hard-rock e Hip-hop/rap, e na **C “Cantores/bandas de eleição”**, surge Eminem. Para o **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e na **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Regular emoções e Gostar. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, surge a SC Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e para a **C “Satisfação com a vida”**, **P12** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo SC, face à sua breve resposta “Sim.”. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, ocorrem as SC Estado de espírito e Preferências momentâneas. Relativamente à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, surge a SC Reggae. Para a **Categoria “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, é referida a SC Músicas não apreciadas, o que significa que existem certas músicas, as quais **P12** não aprecia que lhe provocam emoções negativas. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, ocorre a SC Sempre que a música é escolhida, o que significa que **P12** evita ouvir músicas que lhe provoquem emoções negativas. No que respeita à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, surge a SC Por acaso (na rádio). Para a **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, ocorre a SC Proporcionar alegria. Quanto à **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P12** parece preferir ouvir música acompanhado, Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, emerge a SC Regular/expressar emoções. Relativamente à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, surgem as SC Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos e Diversão. Quanto à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, emergem as SC Partilha de gostos musicais; União e Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, ocorre a SC Partilha de músicas/gostos musicais. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no referente à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, surge a SC Sim, referindo **P12** que a sua irmã está a aprender a tocar guitarra. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC Cantar por diversão e Não tocar qualquer instrumento. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Regular emoções. Na **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, é referida a SC Não tocar, visto **P12** não tocar qualquer instrumento. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, ocorre a SC Euforia. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P12** apenas canta Com colegas/amigos. Quanto à **C “Tocar só/em grupo”**, emerge novamente a SC Não tocar, tendo em conta o já referido facto de **P12** não praticar tal actividade. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, emerge a SC Diversão. Por fim, quanto à **C**

“Vantagens de cantar/tocar com familiares”, é referida a SC Ausência de vantagens, tendo em conta o já referido.

Por sua vez, **P13** afirma, no respeitante ao **Tema 1, Utilização da música**, e à **C “Gosto pela música”**, gostar muito de música, sendo bastante frequente ouvi-la. Na **C “Importância da música”**, surgem as SC Ocupação de tempos livres; Situações do quotidiano e Expressão/controlo de emoções, depreendendo-se que **P13** ouve música para se sentir melhor, preencher os tempos livres e em situações como no caminho para a escola. Quanto à **C “Onde e como ouve música”**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Casa; Escola/trabalho e Passeio/viagem, concluindo-se que **P13** ouve música em passeio e viagens, na escola, e em casa utilizando o Mp3, computador, televisão e aparelhagem. Relativamente à **C “Frequência de audição de música”**, **P13** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. Para a **C “Estilos musicais apreciados”**, emergem as SC Pop/pop-rock; Rock/hard-rock e Dance Music, e a respeito da **C “Cantores/bandas de eleição”**, são referidas as SC Green Day; Bon Jovi; Lady Gaga; 30 Seconds to Mars; Muse e Eminem. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C “Motivos para audição de música”**, são indicadas as SC Regular emoções; Conhecimento/ídolos “... Para ter os meus ídolos...” e Gostar. Para a **C “Emoções/sensações despoletadas pela música”**, emerge a SC Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e na **C “Satisfação com a vida”**, **P13** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, emergindo a SC Transmissão de pensamentos em palavras. No referente à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, surge a SC Estado de espírito. Para a **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, ocorre a SC Músicas específicas (ritmo/letra/banda). Na **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, surgem as SC Músicas específicas (ritmo/letra) e Músicas de igreja. Quanto à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida. No referente à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, ocorre a SC Por acaso (na rádio). Na **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”**, emergem as SC Regular emoções; Possibilidade de cantar/dançar e Gostar de letras/ritmo. Na **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, pode afirmar-se que **P13** tanto ouve música Só, como Com amigos e Com família, e quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, ocorrem as SC Cantar/dançar e Regular/expressar emoções. Para a **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, são mencionadas as SC Proximidade/união e Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos. Quanto à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, surge a SC União. Respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”**, emergem as SC Gostos musicais divergentes e Ouvir música juntos/união. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e na **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, surge a SC Não. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, ocorrem as SC como Cantar por diversão e Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio). Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a**

vida", é referida a SC Regular emoções. Para a **C "Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida"**, surge a SC Expressar/regular emoções. Quanto à **C "Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar"**, emerge a SC Euforia. Na **C "Cantar só/em grupo"**, **P13** apenas canta Só. No que concerne à **C "Tocar só/em grupo"**, são mencionadas as SC Só e Com colegas/amigos. No que respeita à **C "Vantagens de cantar/tocar com amigos"**, ocorre a SC Diversão. Por fim, quanto à **C "Vantagens de cantar/tocar com familiares"**, é referida a SC Ausência de vantagens.

Finalmente, temos os dados de **P14**. No **Tema 1, Utilização da música**, e à **C "Gosto pela música"**, **P14** afirma gostar de música, sendo muito frequente ouvi-la. Quanto à **C "Importância da música"**, emergem as SC Ocupação de tempos livres e Situações do quotidiano, depreendendo-se que **P14** ouve música para preencher os tempos livres e em situações como estudar. Para a **C "Onde e como ouve música"**, surgem as SC Aparelhos portáteis; Aparelhos não-portáteis; Concertos e Casa, concluindo-se que **P14** ouve música em concertos, e em casa utilizando o Mp4, telemóvel, computador, televisão e aparelhagem. Relativamente à **C "Frequência de audição de música"**, **P14** declara ouvir Diariamente, Três ou mais vezes/dia. No referente à **C "Estilos musicais apreciados"**, emergem as SC Clássica e Rock/hard-rock, e no que respeita à **C "Cantores/bandas de eleição"**, são referidas as SC Green Day; Lady Gaga; 30 Seconds to Mars e Hans Zimmer. No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C "Motivos para audição de música"**, estão indicadas as SC Regular emoções e Clarificação de pensamento. Para a **C "Emoções/sensações despoletadas pela música"**, emergem as SC Tranquilidade/paz; Vivacidade/euforia e Alegria/felicidade. Quanto ao **Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos**, e tendo em conta a **C "Satisfação com a vida"**, **P14** refere que a música contribui para aumentar os seus níveis de satisfação com a vida, não emergindo qualquer subcategoria, devido à sua breve resposta "... Sim...". No referente à **C "Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado"**, surge a SC Preferências momentâneas. Para a **C "Estilos de música despoletadores de emoções positivas"**, ocorre a SC Todos os estilos de música. Na **C "Estilos de música despoletadores de emoções negativas"**, surge a SC Nenhum. Quanto à **C "Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas"**, é referida a SC Sempre que a música é escolhida. No referente à **C "Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas"**, é salientada a SC Nunca. No que concerne à **C "Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade"**, emerge a S Proporcionar alegria. Na **C "Audição de música só/acompanhado/a"**, pode afirmar-se que **P14** tanto ouve música Só, como Com amigos, sendo que para a **C "Benefícios de ouvir música só"**, surge a SC Apreciar "...Quando estou só, consigo estar mais atento a cada instrumento da música, e dar muito mais atenção do que se estiver acompanhado.". Para a **C "Benefícios de ouvir música acompanhado"**, ocorre a SC Ausência de vantagens, visto **P14** ter referido não se recordar de qualquer vantagem. Respeitante à **C "Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos"**, são mencionadas as SC Partilha de gostos musicais; Partilha de sensações/felicidade e Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos. No que concerne à **C "Influência dos estilos**

musicais eleitos na relação com familiares”, surge a SC Ouvir música juntos/união, o que pode considerar-se contraditório, se for tido em conta o acima referido. No entanto, tal pode significar que os momentos de audição de música em família são raros. Por fim, no **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e no respeitante à **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, é declarada a SC Sim. Na **C “Hábito de cantar/tocar”**, emergem as SC como Cantar num coro “... No gregoriano...”; Cantar por diversão e Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) “...Toco cravo, também toco piano e clavicórdio, mas a minha "especialidade" é cravo.”. Relativamente à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, ocorre a SC Evocar recordações/afastar pensamentos negativos. No referente à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, é referida a SC Expressar/regular emoções. Quanto à **C “Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”**, emerge a SC Euforia. Na **C “Cantar só/em grupo”**, **P14 apenas canta** Com colegas/amigos. No que concerne à **C “Tocar só/em grupo”**, é mencionada a SC Com colegas/amigos. Relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, são referidas as SC Diversão e União. Por fim, quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, ocorre a SC União, o que parece ser contraditório, visto **P14** ter referido não cantar com familiares, podendo tal ter a ver, na sua opinião, com o restante do convívio musical existente.

Considerando as análises detalhadas do conteúdo das entrevistas de cada um dos participantes (**Ps**), importa presentemente proceder à análise global dos dados, bem como à comparação dos mesmos com os presentes no Enquadramento Teórico.

No **Tema 1, Utilização da música** e quanto à categoria (**C**)“**Gosto pela música**”, todos os **Ps** afirmaram gostar de música, ouvindo-a com frequência. Segundo Sampaio (1993) gostar muito de música é um dos sinais de entrada na adolescência, sendo que Nunes (1997) concluiu que 92,3% dos adolescentes ouve música todos os dias em casa. Na **C “Importância da música”**, e tendo em conta as subcategorias (SC) “Ocupação de tempos livres” e “Situações do quotidiano”, assinaladas por seis e onze **Ps**, respectivamente, a actividade de lazer mais comum entre os adolescentes é ouvir música, não só nos tempos livres, mas também nas actividades que realizam, independentemente do contexto em que estas decorrem (Rodrigues, 1997), sendo que a SC “Vontade de ouvir” foi referida por quatro **Ps**. A SC “Expressão/controlo de emoções” foi apontada por dez **Ps**, podendo compreender-se melhor a influência da música, se for analisada a sua função no quotidiano dos indivíduos (Sloboda e Juslin, 2001). Juslin e Laukka (2004), através dos seus estudos relacionados com a razão da frequência da audição quotidiana de música, concluíram que 47% dos indivíduos respondeu “Para expressar, libertar e influenciar emoções” e 33% “Para relaxar, para acalmar”. A SC “Evocar recordações/afastar pensamentos negativos” foi referida por três **Ps**. A música melhora o humor, sono, motivação, auto-confiança, diminui a ansiedade, combate a tensão e fadiga e elimina o stress, porque activa no cérebro os mesmos centros de recompensa que uma comida saborosa, droga ou sexo e reduz as concentrações das hormonas do stress. O simples escutar do som, de uma canção que fez parte da história pessoal, evoca sentimentos, recordações e sensações. A SC “Actuação musical” foi indicada por (um **P**). Relativamente à **C “Onde e como**

ouve música", a mesma compõe-se de seis SC: "Aparelhos portáteis" (todos os **Ps**); "Aparelhos não-portáteis" (nove **Ps**); "Concertos" (dez **Ps**); "Casa" (todos os **Ps**); "Escola/trabalho" (seis **Ps**); "Passeio/viagem" (oito **Ps**). Segundo Cabral e Pais (2003), 74,1% dos adolescentes declaram ouvir rádio diariamente e 65,4% afirmam ouvir música diariamente noutros formatos (CD's, cassetes...). Só ou em grupo, no quarto ou em grandes salas, em viagem, a trabalhar, a estudar, na rádio, televisão, num CD, DVD, na Internet, em público (nos transportes, num local de convívio ou divertimento), a música pode escutar-se em qualquer momento. No que concerne à **C "Frequência de audição de música"**, esta constitui-se de quatro SC: "Diariamente" (treze **Ps**); "Duas vezes/dia" (três **Ps**); "Três ou mais vezes/dia" (dez **Ps**); "Quatro vezes/semana" (um **P**). Para além do acima referido relativamente a este aspecto, acrescenta-se ainda que North, Hargraves e O'Neill, (2000), concluíram que em média, os adolescentes ouvem 2,45 horas de música por dia. Quanto à **C "Estilos musicais apreciados"**, é composta por onze SC: "Clássica" (quatro **Ps**); "Pop/pop-rock" (sete **Ps**); "Reggae" (dois **Ps**); "Kizomba" (um **P**); "Latina" (um **P**); "Rock/hard-rock" (dez **Ps**); "Dance Music" (um **P**); "Pimba" (um **P**); "Hip-hop/rap" (dois **Ps**); "Heavy-metal" (um **P**); "Electrónica" (um **P**). A combinação de ritmos, vozes e melodia parece ser tão importante como as letras para suscitar uma preferência musical. Os adolescentes podem apreciar vários estilos musicais, entre eles: rock, hard-rock, heavy metal, black metal, alternative rock, punk, pop, pop/rock, hip-hop, rap, etc. Relativamente à **C "Cantores/bandas de eleição"**, esta constitui-se de quinze SC: "Green Day" (cinco **Ps**); « Bon Jovi » (quatro **Ps**); « Paramore » (três **Ps**); "Lady Gaga" (três **Ps**); "30 Seconds to Mars" (três **Ps**); "Justin Bieber" (dois **Ps**); "André Sardet" (dois **Ps**); "Muse" (dois **Ps**); "Eminem" (dois **Ps**); "Hans Zimmer" (dois **Ps**); "Pearl Jam" (um **P**); "Miley Cyrus" (um **P**); "SHINee" (um **P**); « Michael Bubblé » (um **P**); "Guns and Roses" (um **P**). No **Tema 2, Objectivos/efeitos da audição da música**, e quanto à **C "Motivos para audição de música"**, há a apontar nove SC. A SC "Dança/ritmo" (dois **Ps**) não havendo nada na literatura a ser referido, para além do acima exposto. No que concerne à SC, "Regular emoções", a mesma foi indicada por treze **Ps**. Neste sentido, e para além do acima exposto, há ainda a acrescentar que alguns autores concluíram que 53% dos **Ps** ouve música para diminuir os níveis de ansiedade e nervosismo; 47% para alterar o humor negativo e 41% para aumentar a energia (Thayer, Newman e McClain, 1994). Quanto às SC "Conhecimento/ídolos" (três **Ps**); "Evocar recordações/afastar pensamentos negativos" (cinco **Ps**); "Gostar" (cinco **Ps**); "Concentração no estudo/trabalho" (três **Ps**); "Ocupação de tempos livres" (um **P**); "Convívio" (um **P**); "Clarificação de pensamento" (um **P**), sendo relevante referir o valor da música para afastar pensamentos positivos. A **C "Emoções/sensações despoletadas pela música"** constitui-se de nove SC: "Tranquilidade/paz" (seis **Ps**); "Sentir-se pensativa/em meditação" (um **P**); "Vivacidade/euforia" (quatro **Ps**); "Alegria/felicidade" (dez **Ps**); "Melancolia" (um **P**); "Saudades de pessoas/momentos associados" (dois **Ps**); "Vontade de dançar" (um **P**); "Alerta em relação ao que se passa no mundo" (um **P**); "Sonho" (um **P**). Qualquer adolescente precisa de sentir-se ligado a si, a algo e a alguém, ser apreciado, estabelecer laços afectivos, comunicar e partilhar o que pensa e sente. Neste sentido, a música pode ajudá-lo a reflectir, sonhar, vivenciar, imaginar ou exprimir o que sente, ainda que através da peça musical que ouve ou pelas palavras de outrem, podendo contribuir

tanto para viver momentos de grande diversão ou exaltação, como para aliviar certas tensões e apreensões. Dada a sua forte associação com as emoções (euforia, melancolia, alegria ou tristeza), a música pode também influenciar o comportamento, o funcionamento corporal e o estado psicológico ou emocional do adolescente (Scheel e Westefeld, 1999), servindo de meio, refúgio ou suporte emocional, até nos períodos de isolamento e incompreensão, ou funcionando como espelho de pensamentos, símbolos e sentimentos, sendo frequente os adolescentes referirem que a música e os cantores transmitem aquilo que eles mesmos vivenciam, sentem, sonham ou imaginam (Sampaio, 1993).

No Tema 3, Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos, e relativamente à **C “Satisfação com a vida”** há a salientar que, apesar de todos os **Ps** terem referido que a música contribui para os seus níveis de satisfação com a vida, dez referiram tal facto de forma objectiva e directa “Sim.” e quatro referiram os motivos pelos quais tal sucede, emergindo assim três SC: “Descontracção” (dois **Ps**); “Transmissão de pensamentos em palavras” (um **P**); “Identificação com a letra da música” (um **P**). Barros (2000) concluiu que para 30% a música é importante na sua vida, e para 50% é mesmo muito importante. Ballard e colaboradores (1999), concluíram que para 83% dos adolescentes que colaboraram na sua investigação, a maioria das pessoas são influenciadas pelas letras das músicas, aproximadamente 50% conhece as letras das suas músicas favoritas e 60% concorda frequentemente com as ideias nelas expressas. Quanto à **C “Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado”**, esta constitui-se de sete SC. Respeitante à SC “Estado de espírito” (doze **Ps**), há a referir que sendo a música muitas vezes escolhida em função do estado de espírito do momento, conclui-se que a mesma influencia o estado emocional do ouvinte. Relativamente às seguintes SC, “Letra/mensagem” (um **P**); “Artista/banda” (um **P**); “Ritmo” (um **P**); “Local/companhia” (um **P**); “Preferências momentâneas” (quatro **Ps**); “Tipo de ocupação” (um **P**), há apenas a sublinhar o impulso do momento na escolha. Quanto à **C “Estilos de música despoletadores de emoções positivas”**, é constituída por dez SC: “Todos os estilos de música” (quatro **Ps**); “Pop/pop-rock” (dois **Ps**); “Rock” (dois **Ps**); “Músicas específicas (ritmo/letra/banda)” (três **Ps**); “Músicas que evoquem recordações agradáveis” (dois **Ps**); “Músicas de cantores/bandas de eleição” (um **P**); “Reggae” (dois **Ps**); “Músicas apreciadas” (um **P**); “Salsa” (um **P**); “Electrónica” (um **P**). Conforme a qualidade, intensidade, ritmo e frequência dos estímulos sonoros, a música tanto pode induzir efeitos positivos como negativos no ser humano. Sabe-se igualmente que alguns tipos de música ajudam a descontrair e acalmar e, como já referido, outros promovem melancolia ou outras emoções negativas. Respeitante à **C “Estilos de música despoletadores de emoções negativas”**, referem-se sete SC: “Hard-rock” (três **Ps**); “Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas” (quatro **Ps**); “Músicas específicas” (ritmo/letra) (dois **Ps**); “Músicas de igreja” (um **P**); “Músicas não apreciadas” (um **P**); “Rap” (um **P**); “Nenhum” (quatro **P**). No que concerne à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas”**, a mesma compõe-se de quatro SC: “Sempre que a música é escolhida” (onze **Ps**); “De manhã para promover boa disposição” (um **P**); “Regular emoções” (três **Ps**); “Nas férias de Verão” (um **P**). Assim, e para além do referido, pode ainda acrescentar-se que num estudo realizado em Portugal, com jovens dos 15-29 anos, verificou-se que apenas 1,1% nunca ouve música; 50% ouve

música agradável, alegre, para descontraír; ao chegar a casa, 80% ouve música e 70% estuda ou trabalha ao som da música (Cabral e Pais, 2003). Respeitante à **C “Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas”**, esta constitui-se de cinco SC: “Porque os amigos estão a ouvir” (um **P**); “Por acaso” (na rádio) (cinco **Ps**); “Estado de espírito” (um **P**); “Para reflectir sobre momentos/pessoas” (três **Ps**); “Nunca” (cinco **Ps**), nada de relevante havendo a acrescentar. A **C “Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade”** é composta por doze SC. Relativamente à SC “Essencial à vida”, indicada por dois **Ps**, há a referir que para mais de 20%, a música é uma componente importante na sua formação como pessoa, sendo que 42% a associa a distração e prazer, e 22% diz não poder viver sem ela; para 54%, a música influencia a sua personalidade, enquanto que quase 91% relevou a influência da mesma no seu estado de espírito, próximo de 46% nos seus comportamentos, 53% nas atitudes, e cerca de 27% no seu aspecto visual (Nunes, 1997). Quanto às seguintes SC “Regular emoções” (doze **Ps**); “Reflectir” (três **Ps**); “Acompanhamento” (dois **Ps**); “Possibilidade de cantar/dançar” (quatro **Ps**); “Gostar de letras/ritmo” (dois **Ps**); “Evocar recordações” (dois **Ps**); “Proporcionar alegria” (quatro **Ps**); “Ocupação” (um **P**); “Preferências momentâneas” (um **P**); “Proporcionar bem-estar aos outros” (um **P**); “Resiliência” (um **P**), salienta-se o valor da música para regular emoções. Respeitante à **C “Audição de música só/acompanhado/a”**, referem-se três SC: “Só” (onze **Ps**); “Com amigos” (todos os **Ps**); “Com família” (dez **Ps**). Quanto à **C “Benefícios de ouvir música só”**, é constituída por nove SC: “Reflectir” (sete **Ps**); “Cantar/dançar” (três **Ps**); “Acompanhamento” (um **P**); “Regular/expressar emoções” (sete **Ps**); “Apreciar” (um **P**); “Estar à vontade” (dois **Ps**); “Evocar recordações” (um **P**); “Facilitar estudo/trabalho” (um **P**); “Nenhuma” (um **P**). No respeitante à **C “Benefícios de ouvir música acompanhado”**, é composta por cinco SC. Quanto à SC “Dançar/cantar” (sete **Ps**), nada há a referir. No que concerne às restantes SC, há a referir “Diversão” (doze **Ps**); “Proximidade/união” (seis **Ps**); “Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos” (oito **Ps**); “Ausência de vantagens” (um **P**). Algumas práticas comuns na adolescência associam-se às chamadas culturas juvenis, relacionam-se em especial com a integração social de cada jovem, através da partilha de experiências e referências identitárias, bem como de disposições simbólicas, normativas, morais, ideológicas e culturais específicas. Entre estas destaca-se a música, essencial na formação da identidade pessoal e social, na estimulação da socialização na adolescência (Barros, 2000). Num estudo com adolescentes acerca da música, em que as questões incidiam no que esta lhes faz pensar e sentir e dos seus gostos musicais, o autor permitiu que fossem eles a referir os grupos ou cantores preferidos e, de seguida, foram agrupadas as preferências em estilos, pelas características e significados associados aos grupos escolhidos, ao tipo de música e ao que a mesma transmite. Concluiu-se que existiam associações entre esses estilos e certos comportamentos, sentimentos e pensamentos, ligados a várias questões como vida, sentimentos, morte e suicídio. Verificou que os adolescentes, embora não deixem de assinalar a tristeza, o trabalho, a morte e os problemas, sobrevalorizam o prazer, a felicidade, a diversão, o convívio, as relações familiares, os amigos e o amor. Neste contexto, vêem na música um meio privilegiado de expressar e partilhar emoções, tão importante nos melhores momentos como nos menos bons.

Porém, associam-na mais a pensamentos, sentimentos ou imagens positivas da vida, do que negativas. No respeitante à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos”**, inclui seis SC: “Partilha de gostos musicais” (sete **Ps**); “Partilha de sensações/felicidade” (três **Ps**); “União” (oito **Ps**); “Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos” (doze **Ps**); “Conhecer pessoas novas/criar novos amigos” (quatro **Ps**); “Gostos musicais divergentes” (três **Ps**). Para além do acima indicado, há a apontar que segundo Schwartz e Fouts (2003), as preferências musicais dos adolescentes relacionam-se com a expressão das dificuldades inerentes aos desafios desenvolvimentistas. Os estilos de música preferidos podem diferenciar algumas culturas juvenis, ao oferecer modelos de identificação pelo vestuário, apresentação ou comportamento, e não é difícil reconhecer os jovens que se designam punks, metálicos, góticos ou rappers. Neste sentido, Cabral e Pais (2003) concluiu que 76% dos adolescentes do ensino secundário, e 79,5% dos do ensino superior, reconhecem o gosto musical dos seus amigos como bastante semelhante ao seu. No que concerne à **C “Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares”** é composta de seis SC: “Contacto com diferentes estilos musicais” (um **P**); “Gostos musicais divergentes” (quatro **Ps**); “Partilha de músicas/gostos musicais” (três **Ps**); “Ouvir música juntos/união” (oito **Ps**); “Ausência de convívio musical” (dois **Ps**); “Diversão” (um **P**). Segundo Larson, Kubey e Colletti (1989), a música é uma actividade menos associada à família que aos pares, dado que as tarefas desenvolvimentistas relacionadas com a transição da infância para a adolescência, fazem com que a música adquira tal dimensão. Dos resultados desta investigação, pode ainda afirmar-se que 81% dos adolescentes ouve música com os amigos e apenas 11% ouve música com os pais. Por fim, quanto ao **Tema 4, Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico**, e considerando a **C “Conhecimento de familiares ligados à música”**, esta compõe-se de duas SC: “Sim” (nove **Ps**); “Não” (cinco **Ps**). No respeitante à **C “Hábito de cantar/tocar”**, referem-se dez SC: “Cantar num coro” (três **Ps**); “Cantar por diversão” (treze **Ps**); “Cantar em trabalho” (um **P**); “Não apreciar cantar” (um **P**); “Tocar instrumentos de cordas” (seis **Ps**); “Tocar instrumentos de sopro” (quatro **Ps**); “Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio)” (cinco **Ps**); “Tocar instrumentos de percussão” (um **P**); “Não tocar qualquer instrumento” (quatro **Ps**); “Desejo de aprender a tocar/cantar” (três **Ps**), nada de relevante havendo a registar no que aos dados da bibliografia diz respeito. No entanto, pode afirmar-se que a maioria dos **Ps** aprecia cantar e toca instrumentos, sendo que três manifestam o desejo de aprender, quer a tocar (dois), quer a cantar (um). Quanto à **C “Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida”**, é composta por sete SC: “Regular emoções” (doze **Ps**); “Promover proximidade com o intérprete/banda” (um **P**); “Possibilidade de compreender melhor a letra” (um **P**); “Possibilidade de reflexão” (um **P**); “Evocar recordações/afastar pensamentos negativos” (dois **P**); “Ocupação do tempo” (um **P**); “Não apreciar cantar” (um **P**). No respeitante à **C “Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida”**, referem-se seis SC: “Expressar/regular emoções” (oito **Ps**); “Apreciar a capacidade de produzir música” (dois **Ps**); “Evocar recordações de pessoas/momentos” (um **P**); “Aquisição de conhecimento” (um **P**); “Não tocar” (quatro **Ps**); “Não apreciar tocar” (um **P**). De acordo com Campbell e colaboradores (2007), os adolescentes encontram na música um meio de controlo, expressão e libertação das emoções. No que concerne à **C**

“Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar”, apontam-se cinco SC: “Relaxamento/alheamento” (cinco **Ps**); “Euforia” (nove **Ps**); “Liberdade” (quatro **Ps**); “Alívio” (um **P**); “Aborrecimento” (um **P**), sendo que nada há a acrescentar ao já referido relativamente às emoções despoletadas pela música. No respeitante à **C “Cantar só/em grupo”**, é composta por quatro SC: “Só” (nove **Ps**); “Com colegas/amigos” (nove **Ps**); “Com familiares” (cinco **Ps**); “Não cantar” (um **P**). Na **C “Tocar só/em grupo”**, é constituída por quatro SC: “Só” (seis **Ps**); “Com colegas/amigos” (sete **Ps**); “Com familiares” (um **P**); “Não tocar” (cinco **Ps**). Quanto à **C “Vantagens de cantar/tocar com amigos”**, encontraram-se quatro SC: “Diversão” (sete **Ps**); “União” (sete **Ps**); “Aquisição de conhecimento” (seis **Ps**); “Nenhuma” (um **P**). A música é considerada um meio de socialização por excelência, oferecendo muitas vezes a possibilidade de praticar em grupo, sem competição perceptível, ao contrário de outras artes, como por exemplo o desporto. Na música tocada em grupo, é necessária cooperação entre os músicos, sendo que no final da actuação os aplausos são para o grupo e não apenas para um elemento, não havendo vencedores, mas sim vitórias partilhadas. Por fim, relativamente à **C “Vantagens de cantar/tocar com familiares”**, há duas SC: “União” (oito **Ps**); “Ausência de vantagens” (seis **Ps**). Assim, e com base no exposto, pode concluir-se que os dados obtidos com as entrevistas são, na sua maioria, corroborados pelos indicados no enquadramento teórico.

2.6 Interpretação das Respostas à Pergunta-Escala

Com a pergunta-escala, que como referimos se baseia no trabalho de Steve De Shazer (1991) e no Modelo da Terapia Orientada para as Soluções, “Numa escala de 1 a 10 escolha o número que melhor representa o nível de felicidade que a música lhe dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.”, pretendeu-se perceber a relação entre música e BEP referida pelos Ps, ou seja até que ponto estes consideram que a música lhes proporciona felicidade a um nível relevante e considerável.

As respostas variaram entre 8 e 10, valores bastante positivos, sendo que nove referiram o número 8, dois o 9 e 3 o 10. No entanto, e tendo em conta que todos estes valores são positivos, segue-se uma análise dos motivos apontados para justificar tais respostas, ou seja, a razão pela qual não escolheram o número abaixo, bem como o que necessita de acontecer para subir meio ponto/manter. Em relação àqueles que referiram o número 8, os motivos para terem referido tal número ao invés de 7 devem ser considerados. Apesar de terem referido gostar de música, como uma das razões, foram indicados outros motivos como o facto de 7 estar demasiado próximo de 5, pelo que significaria um nível inferior de felicidade em relação ao que realmente experienciam. Não seleccionaram valores superiores, pelas mais variadas razões. Um P referiu o facto de ter dores de cabeça e consequente impossibilidade de ouvir tanta música como seria desejável (“...como tenho muitas dores de cabeça, não posso ouvir sempre que quero.”). Outro motivo, referido por alguns Ps, refere-se ao facto de existirem músicas promotoras de emoções negativas, apesar de constituírem uma minoria em relação às despoletadoras de emoções positivas (“...Porque apesar de algumas músicas provocarem emoções desagradáveis, são uma minoria em comparação com as que gosto mesmo.”). Outra

razão apontada foi o facto de a música não proporcionar felicidade a 100% (“...A música traz-me felicidade, mas não felicidade total a 100%.”).

Quanto à última parte da questão, nomeadamente “o que precisa de acontecer para subir meio ponto?” as respostas relacionaram-se com menor dedicação de tempo a tarefas realizadas no computador, tendo consequentemente menos dores de cabeça, conseguindo, assim, dedicar mais tempo à audição de música (“deixar de estar tanto tempo ao computador, tendo menos dores de cabeça e podendo consequentemente ouvir mais música.”); ir a mais concertos; conhecer mais estilos de música diferentes; conhecer um estilo de música com o qual mais se identifiquem; tocar mais em grupo; identificarem-se mais com músicas alegres e promotoras de emoções positivas e outros motivos, alheios à música (“Conhecer um estilo musical com que me identifique mais, conhecer cada vez mais estilos de música diferentes, ir a mais concertos e festivais.”) (“...Identificar-me mais com as músicas alegres para que o meu estado de espírito seja mais positivo e quando estiver mais em baixo, ouvir sempre músicas alegres e raramente músicas mais melancólicas.”) (“...Tocar mais em grupo, ir a mais concertos e investigar mais sobre a música para saber mais sobre os álbuns que estão a sair.”) (“...Tenho de estar num dia "happy". A verdade é que também pode descer, apesar de ser raro.”). Por outro lado, os motivos indicados pelos Ps que responderam 9 e 10 foram bastante semelhantes, afirmando estes gostar bastante de música, sendo que para dois destes a mesma é essencial à vida e para três considerada muito importante (“...porque não passo um dia sem ouvir música. Faz parte de mim.”). Por fim, em relação ao que necessita acontecer para se manterem nestes valores, os Ps que escolheram os valores mais altos referiram o facto de a música continuar a fazer com que se sintam tão bem e felizes como presentemente (“...A música continuar a fazer-me sentir bem comigo mesma.”).

2.7 Análise dos Resultados da Escala de Bem-Estar Psicológico

Como já referido, a adolescência é uma época da vida humana marcada por profundas transformações fisiológicas, psicológicas, afectivas, cognitivas e sociais vivenciadas num determinado contexto cultural, transformações que tornam vulnerável o equilíbrio psicológico (Antonovsky, 1987). Assim, os adolescentes podem não estar preparados para conviver com as exigências desenvolvimentistas desta fase da vida, o que poderá reflectir-se no seu BEP, conduzindo a consequências nefastas, como alterações do comportamento, emocionais, insucesso escolar, consumos excessivos. Segue-se a análise detalhada dos resultados, de cada P, obtidos com a EBEPA, que abrange as dimensões de BEP referidas na literatura (Ver Quadros 1 e 2).

PS	CEP	MCEP	AP	MAP	PC	MPC	CEN	MCEN	ANS	MANS
P1	25	4.17	24	4.00	17	4.25	14	2.33	16	2.67
P2	27	4.50	31	5.17	19	4.75	16	2.67	14	2.33
P3	23	3.83	22	3.67	13	3.25	13	2.17	19	3.17
P4	32	5.33	33	5.50	21	5.25	10	1.67	17	2.83
P5	18	3.00	31	5.17	15	3.75	22	3.67	25	4.17
P6	19	3.17	33	5.50	14	3.50	18	3.00	21	3.50
P7	34	5.67	33	5.50	19	4.75	10	1.67	13	2.17
P8	26	4.33	29	4.83	16	4.00	14	2.33	15	2.50
P9	33	5.50	35	5.83	18	4.50	14	2.33	16	2.67
P10	31	5.17	32	5.33	17	4.25	12	2.00	17	2.83
P11	35	5.83	27	4.50	22	5.50	6	1.00	9	1.50
P12	26	4.33	34	5.67	18	4.50	12	2.00	18	3.00
P13	31	5.17	20	3.33	16	4.00	7	1.17	20	3.33
P14	31	5.17	30	5.00	22	5.50	6	1.00	11	1.83

Quadro 1 – Valores das subescalas e respectivas médias

PS	MCEP	MAP	MPS	CEN Invertida	MCEN Invertida	ANS Invertida	MANS Invertida	Indicador Total BEP
P1	4.17	4.00	4.25	28	4.67	26	4.33	4.28
P2	4.50	5.17	4.75	26	4.33	28	4.67	4.68
P3	3.83	3.67	3.25	29	4.83	23	3.83	3.88
P4	5.33	5.50	5.25	32	5.33	25	4.17	5.12
P5	3.00	5.17	3.75	20	3.33	17	2.83	3.62
P6	3.17	5.50	3.50	24	4.00	21	3.50	3.93
P7	5.67	5.50	4.75	32	5.33	29	4.83	5.22
P8	4.33	4.83	4.00	28	4.67	27	4.50	4.47
P9	5.50	5.83	4.50	28	4.67	26	4.33	4.97
P10	5.17	5.33	4.25	30	5.00	25	4.17	4.78
P11	5.83	4.50	5.50	36	6.00	33	5.50	5.47
P12	4.33	5.67	4.50	30	5.00	24	4.00	4.70
P13	5.17	3.33	4.00	35	5.83	22	3.67	4.40
P14	5.17	5.00	5.50	36	6.00	31	5.17	5.37

Quadro 2 – Indicador Total Bem-Estar Psicológico

P1 obteve um indicador total de bem-estar psicológico (ITBEP) de 4.28, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado, superior à média ($M = 3.50$). Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de 4.17, superior à média ($>M$), variando os resultados dos itens entre 4 e 5, valores superiores à M , sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P1** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar os seus objectivos. Pode assim afirmar-se que **P1** se avalia com um elevado nível de felicidade, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $4.00 > M$ significa que **P1** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam a nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 2 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores à M . **P1** teve um amigo íntimo que o compreendeu, mas não como desejaria. No entanto, não parece ter muitos amigos a quem confie os seus problemas, ou porque no seu quotidiano os mesmos não são relevantes, ou porque não partilha os seus sentimentos. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor obtido de $4.25 > M$ indica que **P1** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 4 e 5, valores superiores à M . **P1** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os mesmos, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com estes sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.33 < M$ é perfeitamente expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 2 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. Como já foi referido na literatura, BEP não significa ausência de sintomas negativos, mas capacidade de lidar com os mesmos. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P1** se depare com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.67 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 2 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P1** sente irritação, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se

apenas com ansiedade. No entanto, **P1** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para aumentar os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P1** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P1** ouve música com bastante frequência, em casa e concertos e nas mais variadas situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, tocar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo que por vezes parece estar presente nas relações familiares. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música possa estar associada ao BEP de **P1**.

P2 obteve um ITBEP de 4.68, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $4.50 > M$, variando os resultados dos itens entre 4 e 5, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P2** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P2** se avalia com um elevado nível de felicidade, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.17 > M$ significa que **P2** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam a nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 2 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P2** teve um amigo íntimo que o compreendeu completamente sempre que necessitou. No entanto, não parece ter muitos amigos a quem confie os seus problemas, talvez porque no seu quotidiano não surjam problemas relevantes. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor obtido de $4.75 > M$ indica que **P2** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 4 e 5, valores superiores à M. **P2** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.67 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 2 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia

P2 se depara com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração, incerteza em relação ao futuro..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.33 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 1 e 3, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P2** sente irritação, descontrolo emocional..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P2** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para aumentar os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P2** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P2** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, dançar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo que não parece estar muito presente nas relações familiares. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música possa estar associada ao BEP de **P2**.

P3 obteve um ITBEP de 3.88, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível médio. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $3.83 > M$, variando os resultados dos itens entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P3** possui auto-estima elevada, gosta de si, o que é fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, apesar do valor deste item ser ligeiramente inferior à M, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar, algumas vezes, soluções com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P3** se avalia com um elevado nível de felicidade, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $3.67 > M$ significa que **P3** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P3** teve um amigo íntimo que o compreendeu, mas não como desejaria, tendo amigos para confiar os seus problemas/desabafar. É sociável, gostando, por vezes, de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor obtido de $3.25 < M$ indica que **P3** não possui uma percepção muito adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 2 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. **P3** considera raramente ter a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz em

relação a tarefas do dia-a-dia, considerando ter capacidades ligeiramente inferiores à M a nível escolar, o que poderá ser prejudicial ao BEP, podendo diminuir os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, impedindo o sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas que surgem, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.17 < M$ é perfeitamente expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 2 e 3, valores inferiores à M. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P3** se depara com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $3.17 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 2 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P3** sente irritação, descontrolo emocional e dores de cabeça, sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P3** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se consiga acalmar, aumentando, assim, os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P3** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P3** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, apesar de raramente o fazer, dançar, tocar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música também bastante importante nas relações familiares, uma vez que aprecia cantar e ouvir música com estes, entre outros aspectos. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível médio, pode concluir-se que a música tenha uma associação positiva com o BEP de **P3**.

P4 obteve um ITBEP de 5.12, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível bastante elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.33 > M$, variando os resultados dos itens entre 5 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P4** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar

aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P4** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.50 > M$ significa que **P4** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 4 e 6, valores superiores à M. **P4** teve um amigo íntimo que o compreendeu bastantes vezes, mas nem sempre, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas /desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor obtido de 5.25, bastante superior à M, indica que **P4** possui uma percepção significativamente adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 5 e 6, valores bastante superiores à M. **P4** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas que surgem, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $1.67 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 1 e 2, valores inferiores à M. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P4** se depare com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.83 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 2 e 3, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P4** sente irritação, descontrolo emocional, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P4** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se consiga acalmar, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P4** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida, nem tão importante como para os Ps acima referidos. **P4** ouve música com frequência, nos espectáculos, em casa e concertos e nas mais variadas situações, dispondo de recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, dançar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo que também assume um importante papel nas relações familiares, na medida em que cantam e ouvem música juntos. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível bastante elevado, pode concluir-se que apesar de existir associação da música com o BEP de **P4**, tal associação não é tão notória como nos Ps anteriores.

P5 obteve um ITBEP de 3.62, o que significa que nem todas as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível médio. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $3.00 < M$, sendo 3 o resultado destes itens, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P5** não possui auto-estima elevada, não gostando muito de si, facto prejudicial ao BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, apesar do valor deste item ser ligeiramente inferior à M, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar, algumas vezes, soluções com mais eficácia. Não gostar muito daquilo que faz como foi referido, não só diminui a motivação para prosseguir, como o empenho, dificultando a obtenção de sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um menor BEP. Não se pode afirmar que P5 se avalie com um elevado nível de felicidade, por não parecer haver um equilíbrio fundamental para o BEP, não havendo resiliência. Na AP, o valor obtido de $5.17 > M$ significa que **P5** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 4 e 6, valores superiores à M. **P5** teve um amigo íntimo que o compreendeu bastantes vezes, mas nem sempre, podendo contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor obtido de $3.75 > M$ indica que **P5** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P5** considera ter a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz em relação a tarefas do dia-a-dia, considerando ter capacidades ligeiramente inferiores à média a nível escolar, facto prejudicial ao BEP, podendo diminuir os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, impedindo o sucesso nas mesmas. Possuir, por vezes, capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter sempre uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $3.67 > M$ é perfeitamente expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 3 e 4, valores ligeiramente inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. Assim, depreende-se que, algumas vezes no dia-a-dia **P5** se depara com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração, baixa auto-eficácia, descrença em relação ao futuro..., tendo, por vezes, a capacidade de resolver os problemas, o que poderá aumentar os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $4.17 > M$ é indicativo de elevada frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. No entanto, e tendo em conta o já referido, estes resultados são expectáveis. **P5** afirma sentir irritação, descontrolo emocional e dores de cabeça, sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. Pode, no entanto, afirmar-se que **P5**, embora possua a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se

consiga acalmar, raramente o consegue fazer, prejudicando, assim, os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P5** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta considerada essencial à vida. **P5** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar e partilhar músicas/experiências com estes, afirmando ter criado novos amigos devido a estilos de música comuns, sendo a música, também, relativamente importante nas relações familiares, uma vez que aprecia cantar e ouvir música com estes. Assim, e considerando o ITBEP obtido, situado num nível médio, pode concluir-se que neste caso a música esteja positivamente associada ao BEP de **P5**.

P6 obteve um ITBEP de 3.93, o que significa que nem todas as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível médio. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $3.17 < M$, variando os resultados destes itens entre 2 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P6** apresenta baixa auto-estima, não gostando de si, facto prejudicial ao BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, apesar do valor deste item ser ligeiramente inferior à M, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar, algumas vezes, soluções com mais eficácia. Não gostar muito daquilo que faz como foi referido, não só diminui a motivação para prosseguir, como o empenho, dificultando a obtenção de sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um menor BEP. Pode assim afirmar-se que **P6** se avalia com um nível bastante baixo de felicidade, por não parecer haver um equilíbrio fundamental para o BEP, não havendo resiliência. Na AP, o valor obtido de $5.50 > M$ significa que **P6** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 4 e 6, valores superiores à M. **P6** teve um amigo íntimo que o compreendeu sempre que necessitou, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $3.50 = M$ indica que **P6** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 3 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. **P6** considera ter, poucas vezes, a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz em relação a tarefas do dia-a-dia, considerando ter capacidades ligeiramente superiores à média a nível escolar, facto fundamental para o BEP, aumentando os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, conduzindo ao sucesso nas mesmas. Possuir, por vezes, capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter sempre uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $3.00 < M$ é perfeitamente expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 2 e 4, valores inferiores,

coincidentes e ligeiramente superiores. Assim, depreende-se que, algumas vezes no dia-a-dia **P6** se depare com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração..., tendo, por vezes, a capacidade de resolver os problemas, o que poderá aumentar os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $3.50=M$ é indicativo de uma certa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 2 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. No entanto, e tendo em conta o já referido, estes resultados são expectáveis. **P6** afirma sentir irritação, descontrolo emocional e dores de cabeça, sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. Pode, no entanto, afirmar-se que **P6**, embora possua a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se consiga acalmar, raramente o consegue fazer, prejudicando, assim, os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P6** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P6** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, dançar, tocar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também importante nas relações familiares, uma vez que aprecia partilhar música com familiares, entre outros aspectos. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível médio, pode concluir-se que a música parece positivamente associada ao BEP de **P6**.

P7 obteve um ITBEP de 5.22, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível bastante elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.67>M$, variando os resultados dos itens entre 4 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P7** possui auto-estima extremamente elevada, gosta bastante de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue sempre ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções, sempre que necessário, com mais eficácia. Gostar sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P7** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.50>M$ significa que **P7** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P7** teve um amigo íntimo que o compreendeu bastantes vezes, mas nem sempre, podendo quase sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.75>M$ indica que **P7** possui uma percepção muito adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas.

Os resultados destes itens oscilam entre 3 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P7** considera, poucas vezes, ter a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas que surgem, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $1.67 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 1 e 2, valores inferiores à M. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P7** se depara com sensações de tristeza, desespero, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.17 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 1 e 3, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P7** sente irritação, descontrolo emocional..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P7** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se consiga acalmar, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P7** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P7** ouve música com frequência, em casa e nas mais variadas situações, dispondo de recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando as relações com os pares, na medida em que aprecia tocar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também bastante importante nas relações familiares, uma vez que aprecia cantar e ouvir música com estes, entre outros aspectos. Assim, e considerando o ITBEP obtido, situado num nível bastante elevado, conclui-se que a música mostra uma associação positiva com o BEP de **P7**.

P8 obteve um ITBEP de 4.47, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $4.33 > M$, variando os resultados dos itens entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P8** possui auto-estima elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, apesar do valor deste item ser ligeiramente inferior à M, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções, sempre que necessário, com mais eficácia. Gostar, quase sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim

afirmar-se que **P8** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, valor obtido de $4.83 > M$ significa que **P8** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 4 e 5, valores superiores à M. **P8** teve um amigo íntimo que o compreendeu bastantes vezes, mas nem sempre, podendo quase sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.00 > M$ indica que **P8** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilaram entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P8** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz em tarefas do dia-a-dia, considerando que a nível escolar se encontra a um nível ligeiramente inferior à M, facto prejudicial ao BEP, podendo diminuir os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, impedindo o sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.33 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 2 e 3, valores inferiores à M. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P8** se depara com sensações de tristeza, desespero, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.50 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados destes itens entre 2 e 3, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P8** sente irritação, descontrolo emocional, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P8** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que algumas vezes se consiga acalmar, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P8** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser essencial à vida. **P8** ouve música com frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia dançar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também bastante importante nas relações familiares, uma vez que aprecia partilhar e ouvir música com estes, entre outros aspectos referidos. Assim, considerando o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música tenha uma associação positiva com o BEP de **P8**.

P9 obteve um ITBEP de 4.97, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.50 > M$, variando os resultados dos itens entre 4 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P9** possui auto-estima elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue sempre ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções, sempre que necessário, com mais eficácia. Gostar sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P9** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.83 > M$ significa que **P9** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P9** teve um amigo íntimo que o compreendeu sempre que necessitou, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.50 > M$ indica que **P9** possui uma percepção bastante adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 4 e 5, valores superiores à M. **P9** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, aumentando os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.33 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos nos itens entre 1 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P9** se depara com sensações de tristeza, desmotivação, frustração, baixa auto-eficácia..., tendo a capacidade de resolver os problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.67 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados dos itens entre 1 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P9** sente dores de cabeça, sintoma que, para além de se relacionar com ansiedade, também tem a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P9** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que tente acalmar-se, o que parece ser difícil, prejudicando, assim, os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P9** possui uma relação próxima com a música sendo esta muito importante para si,

apesar de não ser essencial à vida. **P9** ouve música com frequência, em casa e nas mais variadas situações, dispondo de recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando as relações com os pares, na medida em que costuma tocar e partilhar músicas/experiências com estes, não possuindo a música qualquer papel nas relações familiares. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, nível elevado, pode concluir-se que a música tenha uma associação positiva com o BEP de **P9**.

P10 obteve um ITBEP de 4.78, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.17 > M$, variando os resultados dos itens entre 5 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P10** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue sempre ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar quase sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P10** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.33 > M$ significa que **P10** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P10** teve um amigo íntimo que o compreendeu bastantes vezes, mas nem sempre, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas e desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.25 > M$ indica que **P10** possui uma percepção muito adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 3 e 5, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P10** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, embora a um nível ligeiramente inferior à média, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude sempre passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.00 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos entre 1 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P10** se depara com sensações de tristeza, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $2.83 < M$ é indicativo de baixa frequência

de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados obtidos entre 1 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P10** sente irritação, descontrolo emocional, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P10** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que consiga sempre acalmar-se, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P10** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, quase essencial à vida. **P10** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, dançar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também bastante importante nas relações familiares, uma vez que aprecia cantar com estes, ouvir música com os mesmos, entre outros aspectos referidos. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música tenha uma associação bastante positiva com o BEP de **P10**.

P11 obteve um ITBEP de 5.47, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível bastante elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.83 > M$, variando os resultados dos itens entre 5 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P11** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue sempre ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar sempre daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P11** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $4.50 > M$ significa que **P11** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 3 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P11** teve um amigo íntimo que o compreendeu algumas vezes, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas e desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $5.50 > M$ indica que **P11** possui uma percepção significativamente adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P11** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para

as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido é de 1.00, o que, tendo em conta que a escala em questão não apresenta a possibilidade de assinalar itens com 0 e sendo que 1 significa “nunca”, pode concluir-se que **P11** não apresenta qualquer dos sintomas/sensações que poderiam conduzir a um resultado diferente nesta subescala. Na ANS, o valor obtido de $1.50 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados obtidos entre 1 e 2, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P11** sente irritação, sintoma que, para além de se relacionar com ansiedade, também tem a ver com questões do quotidiano. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P11** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que consiga sempre acalmar-se, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P11** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, essencial à vida. **P11** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar, dançar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também bastante importante nas relações familiares, uma vez que aprecia ouvir música com os mesmos, entre outros aspectos referidos. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível bastante elevado, pode concluir-se que a música se encontre positivamente associada ao BEP de **P11**.

P12 obteve um ITBEP de 4.70, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $4.33 > M$, variando os resultados dos itens entre 4 e 5, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P12** possui auto-estima elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P12** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.67 > M$ significa que **P12** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P12** teve um amigo íntimo que o compreendeu quase sempre que necessitou,

podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas e desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.50 > M$ indica que **P12** possui uma percepção significativamente adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 4 e 6, valores superiores à M. **P12** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $2.00 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos entre 1 e 3, inferiores à M. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P12** se depara com sensações de tristeza, desmotivação, frustração..., tendo a capacidade de resolver os seus problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $3.00 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados obtidos entre 2 e 4, valores inferiores, coincidentes e ligeiramente superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P12** sente irritação, descontrolo emocional, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P12** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que consiga por vezes acalmar-se, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P12** possui uma relação bastante próxima com a música apesar de não a considerar essencial à vida. **P12** ouve música com bastante frequência, em casa e em concertos, utilizando o computador para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar e partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também relativamente importante nas relações familiares, uma vez que aprecia ouvir e partilhar música com estes. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música tem uma associação bastante positiva com o BEP de **P12**.

P13 obteve um indicador total de BEP de 4.40, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.17 > M$, variando os resultados dos itens entre 4 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P13** possui auto-estima extremamente elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo

encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P13** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $3.33 < M$ significa que **P13** raramente dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 2 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P13** raramente teve um amigo íntimo que o compreendeu sempre que necessitou, podendo algumas vezes contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $4.00 > M$ indica que **P13** possui uma percepção adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 1 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. **P13** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros, embora a um nível $< M$, no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, facto prejudicial ao BEP, podendo diminuir os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, impedindo o sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido de $1.17 < M$ é expectável se se considerar os resultados já indicados, oscilando os valores obtidos entre 1 e $2 < M$. Assim, depreende-se que, por vezes no dia-a-dia **P13** se depara com sensações de frustração, tendo a capacidade de resolver os problemas, o que aumenta os seus níveis de BEP. Na ANS, o valor obtido de $3.33 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados obtidos entre 1 e 6, valores inferiores, coincidentes e superiores. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P13** sente irritação, descontrolo emocional, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionarem com ansiedade, também têm a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos na escala, como tensão, nervosismo..., não foram assinalados. No entanto, **P13** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que consiga acalmar-se, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que **P13** possui uma relação bastante próxima com a música sendo esta muito importante para si, apesar de não ser considerada essencial à vida. **P13** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia partilhar músicas/experiências com estes, sendo a música, também importante nas relações familiares, uma vez que por vezes ouve música com os mesmos.

Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível elevado, pode concluir-se que a música tem uma associação bastante positiva com o BEP de **P13**.

P14 obteve um ITBEP de 5.37, o que significa que as suas capacidades, avaliadas pelas diferentes subescalas, se encontram num nível bastante elevado. Numa análise detalhada de cada subescala verifica-se que na CEP, o valor obtido é de $5.17 > M$, variando os resultados dos itens entre 5 e 6, valores superiores à M, sendo que do conteúdo dos mesmos pode referir-se que **P14** possui auto-estima muito elevada, gosta de si, facto fundamental para o BEP. Apesar dos imprevistos, acontecimentos desagradáveis ou preocupações, consegue ver o lado positivo das situações, reflectindo racionalmente sobre as mesmas, o que o ajuda a sentir-se melhor, podendo encontrar soluções sempre que necessário com mais eficácia. Gostar daquilo que faz como foi referido, não só aumenta a motivação para prosseguir, como o empenho, obtendo sucesso em qualquer tarefa/ocupação, o que conduz a um maior BEP, adquirindo a percepção de que consegue realizar aquilo a que se propõe. Pode assim afirmar-se que **P14** se avalia com um nível de felicidade extremamente elevado, por haver um equilíbrio fundamental para o BEP, havendo resiliência e aceitação/usufruto das situações positivas. Na AP, o valor obtido de $5.00 > M$ significa que **P11** dispõe de apoio daqueles que o rodeiam ao nível emocional. Os resultados obtidos nestes itens oscilam entre 4 e 6, valores superiores à M. **P14** teve um amigo íntimo que o compreendeu várias vezes, podendo sempre contar com amigos para falar sobre os seus problemas/desabafar. É muito sociável, gostando de passar os tempos livres com colegas e amigos. Na PC, o valor de $5.50 > M$ indica que **P14** possui uma percepção significativamente adequada das suas competências ao nível de competências em geral, no campo escolar e na resolução de problemas. Os resultados destes itens oscilam entre 5 e 6, valores superiores à M. **P14** tem a capacidade de ser tão bem sucedido como os outros no que faz, tanto em tarefas do dia-a-dia, como a nível escolar, o que contribui para o BEP, uma vez que aumenta os níveis de motivação para as tarefas que necessitar de realizar, levando ao sucesso nas mesmas. Possuir capacidade para solucionar problemas do dia-a-dia, significa que procura soluções para os acontecimentos menos positivos, ao invés de manter uma atitude passiva perante os problemas, tendo também a capacidade de resolução dos problemas com amigos, o que indica que fala com os amigos sobre os problemas, chegando quase sempre a uma solução favorável. Na CEN, o valor obtido é de 1.00, o que, tendo em conta que a escala em questão não apresenta a possibilidade de assinalar itens com 0 e sendo que 1 significa “nunca”, pode concluir-se que **P11** não apresenta qualquer dos sintomas/sensações que poderiam conduzir a um resultado diferente nesta subescala. Na ANS, o valor obtido de $1.83 < M$ é indicativo de baixa frequência de sintomas de ansiedade, oscilando os resultados obtidos entre 1 e 3, valores inferiores à M. No entanto, e sendo que a ausência destes sintomas não é possível/adaptativa, estes resultados são expectáveis. Por vezes **P14** sente irritação, dores de cabeça..., sintomas que, para além de se relacionar com ansiedade, também tem a ver com questões do quotidiano/saúde. Sintomas, referidos, como tensão, nervosismo..., relacionam-se apenas com ansiedade. No entanto, **P14** possui a capacidade de resolução de problemas, bem como outros recursos que contribuirão para que consiga sempre acalmar-se, aumentando os níveis de BEP. Do exposto, pode afirmar-se que

P14 possui uma relação bastante próxima com a música não sendo, no entanto, essencial à vida. **P14** ouve música com bastante frequência, nos mais variados locais e situações, dispondo de vários recursos para tal. A música é utilizada para promover emoções positivas, reduzir/saber lidar com as emoções negativas, contribuindo para elevados níveis de satisfação com a vida e influenciando bastante as relações com os pares, na medida em que aprecia cantar e partilhar músicas/experiências com estes, estando a música, pouco presente nas relações familiares, uma vez que pelo referido, o convívio musical não será frequente. Assim, e tendo em conta o ITBEP obtido, situado num nível bastante elevado, pode concluir-se que a música tem uma associação bastante positiva com o BEP de **P14**.

Os ITBEP dos Ps, situados entre 3.62 e 5.47, níveis que em nenhum caso são inferiores à M, uma vez que o BEP nos adolescentes é conceptualizado, não só como um baixo nível de sintomas negativos, mas também tendo em conta a existência de indicadores positivos já referidos.

2.8 Interpretação dos Desenhos

Com o pedido “Gostaria que desenhasse um símbolo, objecto... que represente o que é para si ou o que significa para si a música.”, pretendia-se aceder às representações simbólicas da música para os Ps. Da análise realizada, foram identificados três aspectos: objectos (instrumentos musicais, barcos, phones...), imagens concretas (notas musicais, clave de sol...) e imagens abstractas (ondas do mar, pôr do sol, símbolo de Peace and Love, pessoas, animais, árvores...), sendo que estas últimas, as imagens aqui consideradas abstractas, não estão associadas ao significado lato do termo, mas sim a imagens que, apesar de não estarem relacionadas com a música, levam a que os indivíduos possam experienciar sensações/emoções também despoletadas pela música. Segue-se uma descrição do desenho de cada P, bem como a análise do significado do que é representado.

P1 desenhou ondas do mar combinadas com símbolos musicais, ou seja, imagem concreta/abstracta, o que, para si, significa descontração “Significa a junção do que mais gosto, o mar (nadar) e a música entrelaçados. Porque nadar é como ouvir música para mim. Ambos são descontraídos e necessários.”. **P2** desenhou um iPod, phones e o símbolo de Peace and Love, ou seja, objectos e imagem abstracta, significando paz, amor, felicidade. **P3** desenhou um rosto a sorrir e o símbolo de Peace and Love, ou seja, imagens abstractas, significando boa disposição, paz, amor e felicidade. **P4** desenhou uma clave de sol com rosto a sorrir e um braço que segura um instrumento musical, ou seja, objecto, imagem concreta e abstracta, atribuindo assim à música significados de felicidade e boa disposição ao produzir música. **P5** desenhou o pôr-do-sol, imagem abstracta, significando tranquilidade “Pôr-do-sol que me transmite tranquilidade.”. **P6** desenhou o mar com um barco, golfinho, peixinhos, vegetação marítima, andorinhas e o sol, isto é, imagens abstractas e objecto, significando paz, tranquilidade, descontração e relaxamento. **P7** desenhou o símbolo de Peace and Love, imagem abstracta, referindo “Animação. Paz. Felicidade. Alegria.”. **P8** desenhou o pôr-do-sol, o mar e aves, imagens abstractas, significando tranquilidade e paz interior “...e as cores que o céu vai tendo à medida que o sol vai-se pondo em conjunto com o som das ondas traz-me tranquilidade e paz interior.”. **P9** desenhou um instrumento musical, ou seja, um objecto, sendo o significado apenas instrumental, relacionado com simples produção de música. **P10** desenhou

phones ligados ao iPod, uma pomba e notas musicais, isto é, objectos, imagens concretas e abstractas, significando liberdade “Chave para a Liberdade.”. **P11** desenhou o sol, árvores, corações, notas musicais, passarinhos a chilrear, um violino e o símbolo de Peace and Love, ou seja, imagem abstracta/concreta e objectos, significando paz, amor, descontração, tranquilidade, boa disposição e produção de música. **P12** desenhou um cenário de praia (mar, ondas, surfista, banhistas ao sol, banhista sentado numa cadeira debaixo do chapéu de sol e banhistas a jogar à bola), ou seja, imagem abstracta e objectos, o que, para si, significa relaxamento, diversão, descontração e liberdade. **P13** desenhou um coração e a mensagem “Ich Lieb Dich” (em alemão amo-te), imagem abstracta que significa amor. Por fim, **P14** desenhou instrumentos musicais, clave de sol, notas musicais e junta uma pauta da canção Over The Rainbow, ou seja, objectos e imagens concretas, sendo o significado relacionado apenas com produção de música.

Assim, e com base no exposto, pode concluir-se que sendo que todos os Ps afirmaram gostar de música, sendo esta importante nas suas vidas e promotora de emoções positivas, dois destes associaram-lhe apenas um significado estritamente musical, relacionado com produção de música. Quanto aos restantes, três abrangeram os vários significados da música considerados nesta análise, ou seja, produção/audição (objectos e imagens concretas) ou paz, tranquilidade... (imagens abstractas e emocionais); cinco associaram a música a imagens abstractas, ou seja a significados apenas relacionados com o que a música os faz sentir; três, para além de referirem a experiência emocional associada à música, também apontaram o significado relacionado com produção/audição de música; um associou a música, não apenas à sua produção, mas também ao que esta o faz sentir.

CAPÍTULO 3 – CONCLUSÕES

3.1 Limitações

Relativamente às limitações desta investigação, e considerando as entrevistas semi-estruturadas realizadas, há a referir que as críticas à utilização de entrevistas em ciências sociais têm sido frequentes, sendo o problema principal a inexistência de referenciais teóricos para interpretação da informação obtida. Desta forma (Katz, 1983, cit. in Foddy, 1993) refere que

“...os estudos qualitativos são especialmente vulneráveis à crítica porque não seguem esquemas previamente planeados, não utilizam processos de amostragem que possam assegurar a representatividade estatística da informação analisada e repudiam a mais-valia que pode resultar da explicitação prévia dos critérios utilizados na análise da informação.... Em virtude da importância dada à flexibilidade e informalidade do método, as monografias qualitativas acabam por inviabilizar a sua verificabilidade através de refazer o percurso da investigação...” (p.128).

Contudo, tal facto poderá não constituir uma limitação, uma vez que as entrevistas realizadas basearam-se num guião devidamente elaborado, cujas questões englobam todos os aspectos essenciais a esta investigação. Outra possível limitação, refere-se ao facto da aplicação da EBEP ter ocorrido entre Julho e Setembro, período possivelmente favorável aos resultados encontrados por coincidir com férias escolares. No entanto, não se pode afirmar que os Ps tenham respondido de acordo com o modo como se sentiam naquele momento específico, existindo a possibilidade de o terem feito considerando o seu estado psicológico mais comum. Outro aspecto a referir, é o facto de o grupo de Ps ser pouco heterogéneo, sendo que a maioria dos Ps (onze) são oriundos de Lisboa.

3.2 Orientações para Investigações Futuras

Para investigações futuras relacionadas com o tema abordado, podem apontar-se algumas sugestões relevantes. Primeiramente, a mesma investigação poderia ser realizada a um grupo de PS mais heterogéneo, oriundo de mais regiões do país. Por outro lado, poder-se-ia investigar a possível influência da música no BEP de adolescentes com dificuldades desenvolvimentistas a fim de que, caso a mesma fosse confirmada, a Musicoterapia pudesse ser utilizada nas intervenções com mais frequência. Por fim, este estudo poderia realizar-se a indivíduos de diferentes idades, uma vez que, se os resultados referidos se confirmarem, a música também poderá ser utilizada nas intervenções com crianças, adultos ou idosos.

3.3 Conclusões/Elações e Reflexão Final

Considerando o objectivo deste estudo, investigar o efeito da música no BEP dos adolescentes, para averiguar se a mesma promove emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com os pares, procedeu-se à recolha de dados bibliográficos, constatando-se a existência de várias definições e perspectivas relacionadas com BEP, bem como que, para os adolescentes, a música é de extrema importância. Neste sentido, e elaboradas as questões de investigação acima indicadas, bem como a consequente recolha de dados referida na metodologia, pode afirmar-se, da análise dos resultados recolhidos com os instrumentos de avaliação, que estes forneceram respostas para as questões de investigação referidas, na medida em que se constatou que a música influencia positivamente o BEP dos adolescentes, promovendo emoções positivas, relações familiares, satisfação com a vida e socialização com os pares. A música é, assim, essencial

no decorrer da adolescência, estando presente em quase todos os momentos e circunstâncias, promovendo conhecimento/socialização e união. Os gostos musicais dos adolescentes reflectem aspectos da sua personalidade e individualidade, dando indícios importantes acerca das suas ideias e sentimentos, sobre si mesmos, os outros e a vida. Em qualquer estilo, a “boa música”, supera a limitação das palavras, reflecte muito sobre quem a compôs e não menos sobre quem a refere ou ouve atentamente. Pela música, o ouvinte e o músico dão lugar a algo maior, que os liga entre si, no plano afectivo e no abstracto. Foi importante a oportunidade de escutar os adolescentes sobre o que mais gostam de ouvir, o que os leva a essas preferências, que motivações têm, o que as músicas lhes fazem sentir. Aprender música, ou sobre música, implica antes de mais saber ouvir, o que é, certamente, um dos desafios mais difíceis que surgem. A música pode ter um grande poder e influência na vida humana, na disposição emocional, na terapêutica de certas doenças, na prevenção dos actos (para)suicidas, no BEP, relaxamento e concentração, no desenvolvimento da inteligência, do pensamento abstracto, da sensibilidade e das capacidades criativas. A música pode realmente ajudar o indivíduo a sintonizar-se consigo mesmo, estimulando-o a descobrir-se, a encontrar, manifestar e desenvolver o que de melhor já existe no seu íntimo, libertando-o dos grilhões que tantas vezes o amordaçam em deveres repetitivos, redutores ou mesquinhos, em casa ou na escola, o que é vital na adolescência. Os trabalhos com sons e música, e a Musicoterapia, adaptados às características psicológicas de cada jovem (de acordo com o seu temperamento e estado de desenvolvimento individual), podem associar-se a técnicas de concentração, meditação ou visualização criativa, e aliar-se com outras práticas (individuais ou grupais), artes e ciências.

Se podemos sonhar, também podemos tornar os nossos sonhos realidade. (Walt Disney)

Num sentido profundo, poderemos nós abordar a vida sem nos referirmos à música? A música revela a ordem magnificente do cosmos e, por analogia, de cada adolescente, de cada um de nós. Conseguiremos escutá-la?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and the well-being of the children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110(1), 26-46.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Argyle, M. & Lu, L. (1990). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1251-1261.
- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8(2), 193-201.
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9(2), 181-92.
- Ballard, M., Dodson, A. & Bazzini, D. (1999). Genre of Music and Lyrical Content: Expectation Effects. *The Journal of Genetic Psychology*, 60, 476-487.
- Bardin, L. (1977). *L'Analyse de Contenu*. Paris : PUF.
- Barros, C. (2000). *Música e juventude*. Lisboa: Vulgata.
- Best, D. (1996). *A racionalidade do sentimento. O poder das artes na educação*. Porto: Edições ASA.
- Bizarro, L. (1999). *O Bem-estar psicológico durante a adolescência*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia, FPCE-UL, Lisboa.
- Bizarro, L. (2001). A avaliação do Bem-estar psicológico na adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 81-116.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 251-258.
- Brief, A., Butcher, A., George, J., & Link, K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Bricklin, M. (1983). *Musicoterapia*. São Paulo: Círculo do Livro.
- Cabral, M. & Pais, J. (2003). *Condutas de risco, práticas culturais e atitudes perante o corpo: resultados de um inquérito aos jovens portugueses em 2000*. Oeiras: Celta/IPJ.
- Campbell, P. S., Connell, C. e Beegle, A. (2007). Adolescents expressed meanings of music in and out of school. *Journal of Research in Music Education*, 55(3), 220-236.
- Candé, R. (2003). *História universal da música*. Porto: Afrontamento.
- Claret, M. (1996). *O poder da música*. São Paulo: Martin Claret.
- Cha, K. H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research*, 62(1), 455-477.
- Cherlin, A., & Reeder, L. G. (1975). The dimensions of psychological well-being: A critical review. *Sociological Methods and Research*, 4(2), 189-214.
- Compton, W., Cornish, K., Qualls, D., & Smith, M. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 406-413.
- Connor-Smith, J., Compas, B., Wadsworth, M., Thomsen, A., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992.

- Cooperrider, D., & Whitney, D. (2005). *Appreciative inquiry: A positive revolution in change*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- De Shazer, S. (1991). *Putting difference at work*. New York: Norton.
- Derlega, V., Janda, L. (1986). *Personal adjustment: the psychology of everyday life* (3ªed). Publisher, Scott Foresman.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 543-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R., Griffin, S., & Larsen, R. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards need fulfilment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Diener, E., & Ryan, C. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Erikson, E. (1976). *Infância e sociedade* (2ªed). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Flannery, D. J., Torquati, J. C., & Lindemeier, L. (1994). The method and meaning of emotional expressions and experience during adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 9(1), 8-27.
- Foddy, W. (1996). *Como Perguntar: Teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários*. Oeiras: Celta. (Obra original publicada em 1993).
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). The adolescent coping scale: Construct validity and what the instrument tells us. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 9, 19-36.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Bugalski, K., Cotta, A., McCarthy, C., Luscombe-Smith, N., & Poole, C. (2004). Prevention is better than cure: Coping skills training for adolescents at school. *Educational Psychology in Practice*, 20(2), 117-133.
- Grabber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (1996). Transitions and turning points: Navigating the passage from childhood through adolescence. *Developmental Psychology*, 32(4), 768-776.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. Em L. A. Pervin & O. P. Johns (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2ªed) 525-552. New York: Guildford.
- Harold, G. T., & Conger, R. D. (1997). Marital conflict and adolescent distress: The role of adolescent awareness. *Child Development*, 68(2), 333-350.
- Hartup, W. W. (1993). Adolescents and their friends. In B. Laursen (Ed.), *New directions for child development: Close friendships in adolescence* (pp. 3-22). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hesse-Biber, S. N., e Leavy, P. (2006). *The practice of qualitative research*. Califórnia: Sage.
- Juslin, P. N. e Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Research*, 33 (3), 217-238.
- Kazdin, A. E. (1991). Effectiveness of psychotherapy with children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 785-798.
- Kazdin, A. E. (1993). Adolescent mental health: Prevention and treatment programs. *American Psychologist*, 48(2), 127-144.

- Laiho, S. (2004). The psychological functions of music in adolescence. *Nordic Journal of Music Therapy*, 13(1), 49-65.
- Larson, R., Kubey, R. & Colletti, J. (1989). Changing channels: Early adolescent media choices and shifting investments in family and friends. *Journal Youth Adolescence*, 18(4), 212-224.
- Lawton, M. P. (1984). The varieties of well-being. In C. Malatesta & C. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (67-84). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lempers, J. D., Clark-Lempers, D. S., & Simons, R. L. (1989). Economic hardship, parenting and distress in adolescence. *Child Development* 60, 25-39.
- Livermore, J., & McPherson, G. (1998). Expanding the role of the arts in the curriculum: Some Australian Initiatives. Published In: *Arts Education Policy Review*, 99(3), 10-14.
- Lundqvist, L. O., Carlsson, F. Hilmersson, P. & Juslin, P. N. (2008). Emotional responses to music: Experience, expression an physiology. *Psychology of Music*, 37(1), 61-90.
- Medeiros, M. (2000). *Adolescência: abordagens, investigações e contextos de desenvolvimento*. Lisboa: DREL.
- Morrow, S. L. (2007). Qualitative research in counseling psychology: Conceptual foundations. *The Counselling Psychologist*, 35 (2), 209-235.
- Nassau, J. H., & Drotar, D. (1995). Social competence in children with IDDM and asthma: Child, teacher, and parent reports of children's social adjustment, social performance, and social skills. *Journal of Pediatric Psychology*, 20(2), 187-204.
- Newman B., & Newman, P. (1984). *Development through life: A psychosocial approach*. Illinois: The Dorsey Press.
- Newton, M. (1995). *Adolescence: Guiding youth through the perilous ordeal*. New York: Norton.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255-272.
- Nunes, P. M. (1997). *A música no universo juvenil: Práticas e representações*. Tese de Mestrado, FCSH – UNL, Lisboa.
- Oliveira, A. G. (2004). *Ilusões: A melodia e o sentido da vida na idade das emoções – Representações sociais da morte, do suicídio e da música na adolescência*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia, ISCTE – IUL, Lisboa.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004a). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004b). Replay strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 628-634.
- Pinelli, M., & Santelli, E. (2005). *Autismo e competência cognitivo-emotiva*, Edizioni Centro Studi Erickson, Gardolo.
- Quivy, R., & Van Campenhoudt, L. (2003). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

- Reimer, B. (1989). Music education as aesthetic education: toward the future. *Music Educators Journal*, *Reston* 89, 26-32.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The Do Re Mi's of everyday life: The structure and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236-1256.
- Rodrigues, A. (1997). *Valores e representações corporais em culturas juvenis escolares*. Tese de Mestrado, FMH – UTL, Lisboa.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6) 1069-1081.
- Saarikallio, S. & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 25(1), 88-109.
- Sampaio, D. (1993). *Vozes e ruídos*. Lisboa: Editorial Caminho, S. A.
- Sampaio, D. (1994). *Inventem-se novos pais*. Lisboa: Editorial Caminho, S.A.
- Sampaio, D. (1996). *Voltei à escola*. Lisboa: Editorial Caminho, S.A.
- Santos, N. (1996). *Ser adolescente hoje*. Cadernos do N. E. S. Lisboa: Edição Laboratórios Lepori.
- Scheel, K. & Westefeld, J. (1999). Heavy metal music and adolescent suicidality: An empirical investigation. *Adolescence*, (vol.34), 253-273.
- Scherer, K. D., & Zentner, M.R. (2001). Emotional effects of music: Production rules. Em P. N. Juslin e J.A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (361-392). Oxford: Oxford University Press.
- Schwartz, K. D., e Fouts, G. T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 205-213.
- Seaward, B. (1992). A spiritual well-being program at the United States Postal Service headquarters. *Wellness Perspectives*, 8(4), 16-31.
- Seaward, B. (2000). Stress and human spirituality 2000: At the crossroads of physics and metaphysics. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(4), 241-246.
- Seeman, J. (1989). Toward a model of positive mental health. *American Psychologist*, 44(8), 1099-1109.
- Seiffge-Krenke, I. (1993). Introduction. *Journal of Adolescence*, 16, 227-233.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Sloboda, J. A. & Juslin, P. N. (2001). Psychological perspectives on music and emotion. Em P. N. Juslin e J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (71-104). Oxford: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. & O'Neill, S. (2001). Emotions in everyday listening to music. Em P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (415-429). Oxford: Oxford University Press.

- Smith, H., & Robinson, G. (1995). Mental health counselling: Past present and future. *Journal of Counselling & Development*, 74, 158-162.
- Snyder, C. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counselling & Development*, 73, 355-360.
- Sousa, A. (2003). *Educação pela arte e artes na educação. Perspectivas psicopedagógicas* (vol. 1). Lisboa: Instituto Piaget.
- Sprinthall, N., & Collins, A. (2003). Psicologia do adolescente. Uma abordagem desenvolvimentista (3ªed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian (Obra original publicada em 1988).
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict and harmony in the family relationship. In S.S.Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the threshold – The developing adolescent* (pp.255-276). Massachusetts: Harvard University Press.
- Stewart, R. J. (1996). *Música e psique*. São Paulo: Cultrix.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp.7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Weinberger, D. A., & Schwarz, G. E. (1990). Distress and restraint as super-ordinate dimensions of self-reported adjustment: A typological perspective. *Journal of Personality*, 58(2), 381-417.
- Wilson, G., Pritchard, M., & Revalee, B. (2005). Individual differences in adolescent health symptoms: The effects of gender and coping. *Journal of Adolescence*, 28(3), 369-379.
- WHO (1994). *The development and dissemination of life skills education: an Overview*. Geneva: World Health Organization.
- Youniss, J. (1994). Rearing children for society. *New Directions for Child Development*, 66, 37-50.

ANEXOS

ANEXO A – Guião da Entrevista Semi-estruturada

ANEXO B – Entrevistas Realizadas aos Participantes

ANEXO C – Categorização das Entrevistas

ANEXO D – Escalas de BEP Preenchidas pelos Participantes

ANEXO E – Desenhos dos Participantes

ANEXO A

Guião da Entrevista Semi-estruturada

Caracterização do Grupo de Participantes

Identificação, idade, nacionalidade, naturalidade, nível de escolaridade, profissão dos pais, características sensoriais.

Bloco Temático: Informação

Objectivos: Dar informação sobre as finalidades, objectivos, conteúdos e duração da entrevista. Obter autorização para o estudo e gravação da entrevista. Garantir o anonimato e a confidencialidade. Pedir autorização para gravar em áudio. Informar sobre disponibilizar o acesso aos dados no final do estudo, caso pretenda.

Bloco Temático: Avaliação Geral da Utilização da Música

Objectivos: Garantir que o entrevistado ouve música com alguma frequência. Avaliar modo e frequência da utilização da música. Conhecer o estilo de música preferencialmente escutado.

- Gosta de música?
- Costuma ouvir música?
- De que forma a música está presente na sua vida?
- De que forma e onde ouve música? (Vai a concertos, ouve no MP3, no computador...)
- Com que frequência ouve música?
- Quais os estilos de música que mais aprecia?
- Acha que tem um estilo muito variado ou ouve quase sempre músicas do mesmo tipo?
- Quais são os cantores/bandas que prefere?

Bloco Temático: Música e Bem-estar Psicológico

Objectivos gerais: Recolher informação sobre os objectivos que levam à audição de música. Identificar o resultado final pretendido pelo adolescente quando ouve música.

Recolher informação sobre os efeitos da audição de música

- Porque é que ouve música?
- O que sente quando ouve música?

Objectivos específicos: Perceber se o estilo de música preferencialmente escutado tem impacto psicológico ou relacional

Nos níveis de satisfação com a vida:

- Considera que a música o/a ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a sua satisfação com a vida?

Na qualidade e quantidade das emoções positivas experienciadas:

- O que influencia a escolha do estilo musical escutado?
- Que tipo de música lhe provoca emoções positivas? E negativas?
- Quando costuma ouvir músicas que lhe promovam emoções positivas? E negativas?
- De que forma os estilos de música que ouve influenciam o seu bem-estar e felicidade?

Na socialização com pares e familiares:

- Prefere ouvir música só ou acompanhado/a?
- Com quem costuma ouvir música?
- Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado/a?

Na qualidade e quantidade das relações sociais com pares e familiares:

- Até que ponto os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus amigos?
- De que forma os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus familiares?

Bloco Temático: Prática da Música e Bem-estar

Objectivos gerais: Conhecer os efeitos do acto de cantar/tocar

- Tem alguém na família ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- Costuma cantar? Faz parte de algum coro?
- Toca algum instrumento? Se sim, qual? Se não, gostava de tocar? Qual?
- Pensa realmente vir a fazê-lo no futuro (cantar num coro/tocar um instrumento)?
- O que pretende fazer para o conseguir?

Objectivos específicos: Perceber se cantar/tocar influencia positivamente

Os níveis de satisfação com a vida:

- Cantar ajuda-o/a a estar melhor com a vida? De que forma?
- Tocar um instrumento musical ajuda-o/a a estar melhor com a vida? De que forma?

As emoções positivas:

- O que sente quando canta? E quando toca?

A socialização com pares e familiares:

- Com quem costuma cantar? E tocar?
- Quais as vantagens de cantar/tocar com os amigos?
- Quais as vantagens de cantar/tocar em família?

Numa escala de 1 a 10 escolha o número que melhor representa o nível de felicidade que a música lhe dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.

(Depois de escolher número perguntar)

- Porque não escolheu o número abaixo?
- O que tem que acontecer para subir meio ponto?

Se respondeu 9 ou 10 perguntar

- O que tem que acontecer para se manter neste valor?

Gostaria que desenhasse um símbolo, objecto... que represente o que é para si ou o que significa para si a música.

ANEXO B

Entrevistas Realizadas aos Participantes

P1

Nome: J F

Idade: 18 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 12º Ano

Profissão dos pais: Técnicos de Informática

- **E:** Gosta de música?

- **R1P1:** Gosto.

- **E:** Costuma ouvir música?

- **R2P1:** Costumo.

- **E:** De que forma a música está presente na sua vida?

- **R3P1:** Ajuda a estudar e a relaxar.

- **E:** De que forma e onde ouve música? (Vai a concertos, ouve no Mp3, no computador...)

- **R4P1:** Normalmente, ouço no Mp3 ou no computador portátil... A concertos vou, mas já há muitos anos que não vou a um.

- **E:** Com que frequência ouve música?

- **R5P1:** Todos os dias, durante grande parte do dia, especialmente nestes dias, porque tenho estado a estudar Matemática... Para estudar Matemática, a música ajuda-me muito, por isso agora tem sido a toda a hora.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecia?

- **R6P1:** Os estilos que mais aprecio, que gosto mesmo é de rock, ou rock pesado, hard rock, mas por exemplo, gosto de qualquer estilo de música, sou capaz de ouvir qualquer estilo de música e para estudar ouço normalmente música clássica, bandas sonoras de filmes sobretudo, é o que gosto mais.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que prefere?

- **R7P1:** Iron Maiden, Nirvana, Pearl Jam, The Doors, e também ouço muito compositores como Hans Zimmer, Ravel, Jerry Goldsmith, John Williams e Eric Serra.

- **E:** Porque é que ouve música?

- **R8P1:** Porque, por exemplo para estudar, obriga-me a não me distrair com nada, quero dizer, se a música está a tocar, o meu cérebro está concentrado na Matemática, claro, mas está, também ligado à música, ou seja, sei qual é a música que está a tocar, sinto-me bem por estar a ouvir música e não me distraio com outras coisas. A música também é importante para me ajudar a ocupar o tempo, quando não tenho mais nada para fazer, ou não quero pensar em nada, ou seja, nessas alturas, quando quero evitar pensamentos, ligo o Mp3 e aí já ouço mesmo a música.

- **E:** O que sente quando ouve música?

- **R9P1:** Bem... Sobre tudo descontração, às vezes, dependendo da música, euforia quando a música é rápida, mas sinto-me bem.

- **E:** Considera que a música o ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a sua satisfação com a vida?
- **R10P1:** Sim, acho que sim.
- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?
- **R11P1:** Normalmente, depende do meu estado psicológico... Quando estou mais chateado, ponho um estilo de música mais pesado, quando estou contente, uma música mais leve, clássica por exemplo... Eu acho que depende disso e também do que me apetece ouvir na altura e do que vou fazer.
- **E:** Que tipo de música lhe provoca emoções positivas? E negativas?
- **R12P1:** As músicas que ouço são de bandas sonoras de filmes de que gostei muito e que gostei muito das músicas, por isso estes tipos de música provocam-me emoções positivas, mas também há outras músicas de que gosto muito e que fazem com que me sinta bem. Não há tipos de música que me provoquem emoções negativas. Há bocado disse que quando estou chateado coloco música mais pesada, mas este estilo de música não me provoca emoções negativas, mas ajuda a libertar-me dessas emoções que foram provocadas por outros motivos.
- **E:** Quando costuma ouvir músicas que lhe promovam emoções positivas? E negativas?
- **R13P1:** Sempre, porque não há músicas que me provoquem emoções negativas.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouve influenciam o seu bem-estar e felicidade?
- **R14P1:** É assim, qualquer música que eu escolha influencia o meu bem-estar, há estilos de música diferentes, mas normalmente toda a música que eu escolho é aquela que gosto mesmo e me faz sentir bem, por isso é-me indiferente. Os estilos de música que escolho têm a ver com o que estou a fazer, com o que me apetece ouvir, com o meu estado psicológico, como tinha dito.
- **E:** Prefere ouvir música só ou acompanhado?
- **R15P1:** Sozinho.
- **E:** Quando ouve música acompanhado, com quem o costuma fazer?
- **R16P1:** Em concertos ou em casa de amigos que, por acaso colocam música, mas é muito raro isso acontecer... Não costumo ouvir música com familiares, quando era mais novo, o meu pai costumava pôr música, mas eu não ligava muito à música.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado?
- **R17P1:** Ouvir música sozinho ajuda a concentrar-me no meu espaço, nas minhas coisas, a ser mais organizado e a não me distrair tanto. Faz com que me sinta bem.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus amigos?
- **R18P1:** Eu, como tenho a vantagem de gostar de todos os estilos, adapto-me aos gostos dos meus amigos, claro que há músicas de que gosto mais e outras menos, mas mesmo essas consigo ouvir e os meus amigos, por acaso gostam dos mesmos estilos que eu.
- **E:** De que forma os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus familiares?

- **R19P1:** Sim, com o meu irmão. Temos gostos em comum e já fomos a concertos juntos, mas agora não ouvimos tanta música juntos porque não vivo com ele.
- **E:** Tem alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P1:** Sim, o meu irmão sabe tocar guitarra, mas não trabalha nessa área.
- **E:** Costuma cantar? Faz parte de algum coro?
- **R21P1:** Não muito. Costumo cantar no Coro dos Escuteiros e às vezes, como se costuma dizer, no chuveiro. (risos)
- **E:** Toca algum instrumento?
- **R22P1:** Comecei a aprender há pouco tempo guitarra, ainda vou no princípio das aulas.
- **E:** Cantar ajuda-o/a a estar melhor com a vida?
- **R23P1:** Normalmente, quando canto sinto-me bem.
- **E:** Tocar um instrumento musical ajuda-o/a a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R24P1:** Sim, quando toco, sinto-me bem, descontraído, concentrado no que estou a fazer, com os pensamentos na guitarra e em mais nada.
- **E:** O que sente quando canta? E quando toca?
- **R25P1:** Quando canto, sinto-me bem, sinto liberdade. Cantar ajuda a libertar tudo, toda a energia, tudo o que há de negativo e quando toco, sinto a mesma coisa.
- **E:** Com quem costuma tocar?
- **R26P1:** Só nas aulas com a minha professora que é uma amiga dos escuteiros e sozinho para treinar. Tocar com a minha amiga/professora tem vantagens, porque posso aprender, não costumo fazê-lo em família.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolha o número que melhor representa o nível de felicidade que a música lhe dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R27P1:** 8.
- **E:** Porque não escolheu o número abaixo?
- **R28P1:** Porque o 7 já está mais perto do meio e o 9 e o 10 já estão relacionados com total felicidade, por isso escolhi este número, porque, como tinha dito, a música faz-me sentir bem, mas não é essencial para a minha vida.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R29P1:** Tocar mais em grupo, ir a mais concertos e investigar mais sobre a música para saber mais sobre os álbuns que estão a sair.
- **E:** Obrigada pela sua participação.

P2

Nome: J F

Idade: 16 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 10º Ano

Profissão dos pais: Engenheiros Cívicos

- **E:** Gostas de música?

- **R1P2:** Gosto.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P2:** Todos os dias. Duas a três vezes por dia, depende do estado de espírito.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P2:** Eu encaro a música como um modo para poder relaxar da família, dos amigos quando estou sozinha... Gosto de ouvir música para me abstrair da vida e de pensar em coisas más.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P2:** Antigamente, usava o Walkman e o Discman. Depois, começaram a introduzir os Mp3, os Mp4, os iPod... Neste momento não tenho nenhum, mas ouço no telemóvel, na aparelhagem, no computador... Tenho sempre música à minha volta, quer em casa, quer na rua. Gosto imenso de ir a festivais, por causa do espírito festivo, até acho que é melhor que os próprios concertos, porque há muita variedade de bandas a actuar, mas alguns festivais são um bocadinho dispendiosos e nem sempre posso ir... Eu, por mim, gastava o dinheiro necessário para ir, mas nem sempre o meu pai me deixa, mas gosto imenso.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R5P2:** Não percebo muito bem de estilos de música, só indo por bandas... Aprecio imenso Green Day, Queen, Offspring, Paramore, bandas assim desse estilo não tenho assim um top, mas são as bandas com que mais me identifico e que mais gosto de ouvir.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R6P2:** Para relaxar, para me sentir bem, para evitar pensar em coisas más, para me divertir.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R7P2:** Depende do estilo de música... Há estilos de música que uma pessoa ouve e dá vontade de dançar livremente... Há outros estilos de música que nos põem alerta do que se passa no mundo e acho que isso é ótimo, porque existem vários estilos de música e cada estilo de música nos provoca uma sensação diferente.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R8P2:** Sim, por tudo o que já referi, acho que sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R9P2:** Depende sempre do ritmo, talvez... Eu ouço todo o tipo de música, mas, há certas músicas que ouço que não me causam sensação nenhuma, mas as músicas que gosto, escolho-as em

função da letra, da mensagem que transmitem, do ritmo, do artista, do estado de espírito, está tudo relacionado. Se me sentir feliz, escolho músicas mais alegres, se me sentir mais triste, ouço mais baladas e quando estou num estado intermédio é aleatório... Não gosto de ouvir uma música durante muito tempo, gosto de ir variando e quando se torna muito repetitiva, mudo, gosto de ouvir músicas diferentes todos os dias e não estar viciada na mesma.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R10P2:** As músicas das bandas que referi anteriormente, provocam-me emoções positivas, assim como músicas para dançar, tipo reggae este estilo de música só ouço em festivais... Em relação a emoções negativas, podem haver músicas que me provoquem emoções negativas, mas não tem nada a ver com a música em si... Por exemplo, às vezes, acontece alguma coisa má e há uma música de fundo. Essa música fica associada a esses momentos e cada vez que ouço essa música, recordo-me desses momentos e pode ser por esse motivo que há músicas que me provocam emoções negativas e me põe triste, porque me faz lembrar esses momentos negativos.

- **E:** Quando costumas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?

- **R11P2:** Acho que ouço músicas que me provocam emoções positivas sempre... Claro que também ouço as músicas que me provocam emoções negativas, mas a música provoca-me emoções positivas, por isso procuro sempre ouvir músicas que me fazem sentir bem. Só quando quero reflectir é que ouço músicas que me provocam emoções negativas, mas isso raramente acontece.

- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?

- **R12P2:** Em casa, gosto de ouvir sozinha, mas quando alguém põe música alto, gosto de ouvir com amigos, divirto-me, canto com eles... Gosto de ouvir das duas formas, mas claro que as músicas que me provocam emoções negativas, essas sim gosto de ouvir sozinha, agora as outras, tanto posso ouvir sozinha, como com amigos.

- **E:** Com quem costumas ouvir música?

- **R13P2:** Com a família, de vez em quando, mas ouço com mais frequência com amigos... Eles têm o Mp4 e querem mostrar uma música e acaba-se sempre por ouvir.

- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?

- **R14P2:** Ouvir música sozinha dá para reflectir sobre as mensagens das letras e eu às vezes penso se aquilo realmente aconteceu na minha vida... Acho que o facto de estar sozinha, permite que eu quando esteja a ouvir a música, consiga perceber a letra e associar a qualquer episódio que me tenha acontecido. Uma pessoa pode desfrutar da música que está a ouvir e não há aquilo de os amigos que estão connosco não gostarem e depois estarem a dizer mal da música porque não gostam. Ouvir música acompanhada é bom, porque passamos um bom momento, porque estamos a dançar e a aproveitar a música, acabamos sempre por falar sobre o artista, da sua vida pessoal e artística... Trocam-se opiniões sobre a música, se gostam, se os faz sentir bem, quando a conheceram... Quando se ouve música com amigos arranja-se um novo tema de conversa.

- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?

- **R15P2:** Depende... Anteriormente, disse que ouço todo o estilo de música, mas há certo tipo de músicas que posso ouvir, mas incomodam-me, como por exemplo hard rock e isso, não gosto e conheço muita gente que gosta... Isso não afecta a minha relação com eles, mas eu digo-lhes que não gosto desse estilo de música e eles podem ficar um pouco ofendidos, mas depois percebem... Eu explico-lhes que não me provoca nenhuma sensação e que me incomoda e acho que aquilo não tem jeito nenhum, acho que não é... não aprecio músicas em que as pessoas estão a gritar, mas não julgo as pessoas pelo estilo de música que ouvem, porque no meu grupo de amigos cada um tem o seu estilo e são todos diferentes dos outros. Há alguns estilos em comum e isso é bom, porque descobre-se músicas novas e mostra-se aos outros.

- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?

- **R16P2:** Na família não consigo dizer, porque não costumo ouvir música com familiares.

- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?

- **R17P2:** Na família, não. Mas tenho muitos amigos que tocam violino, piano, guitarra, viola, flauta, tenho muitos amigos que gostam de tocar.

- **E:** Costumas cantar?

- **R18P2:** Não... Só... Não é bem cantar eu não tenho muito jeito para a música. Canto quando estou a ouvir música... Mas se tivesse aproveitava para aprender, porque acho que as pessoas devem aproveitar os seus talentos... Gostava de saber cantar, mas como não tenho jeito, não quero dedicar-me a isso.

- **E:** Tocas algum instrumento?

- **R19P2:** Não, mas sempre tive curiosidade em tocar viola e guitarra.

- **E:** Pensas realmente vir a fazê-lo no futuro?

- **R20P2:** Sim, o meu pai acha que faz bem aprender a tocar um instrumento e um dia ele veio com essa conversa e pode ser que um dia me deixe ter aulas para aprender a tocar guitarra. Também gosto muito de bateria e piano, mas posso pedir a alguém que me ensine, porque tenho amigos que sabem.

- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?

- **R21P2:** Sim, por um lado faz-me sentir mais próxima do artista, ou perceber melhor a letra e acho que serve para libertar energias, sinto-me melhor.

- **E:** O que sentes quando cantas?

- **R22P2:** Liberdade e felicidade.

- **E:** Com quem costumas cantar?

- **R23P2:** Tanto sozinha, como com amigos. Quando estamos juntos e conhecemos a música bem costumamos cantar um pouco e é super engraçado e quando estou em festivais, claro que estou a cantar com montes de pessoas, mas estou centrada no meu grupo e estamos todos a cantar e acho que é óptimo.

- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?

- **R24P2:** Cantar com amigos é bom, porque nos divertimos, como já referi.

- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?
- **R25P2:** Não costumo cantar em família.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R26P2:** 8, talvez.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R27P2:** Porque nem toda a música me transmite total felicidade e por isso eu não poderia escolher, nem o 9, nem o 10, porque há músicas que me fazem recordar momentos desagradáveis... Mas também não escolho o número mais abaixo, porque essas músicas são uma minoria em comparação com as que gosto mesmo. Acho, também que para escolher o 9 ou o 10, teria de ir a mais concertos e festivais, porque, como disse, não vou a todos os que gostaria.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R28P2:** Conhecer um estilo musical com que me identifique mais, conhecer cada vez mais estilos de música diferentes, ir a mais concertos e festivais.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P3

Nome: M S

Idade: 14 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 9º Ano

Profissão dos pais: Pai Mediador de Seguros e mãe Educadora de Infância

- **E:** Gostas de música?

- **R1P3:** Gosto muito de música.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P3:** Sim, várias vezes por dia.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P3:** Não sei... Ouço música para ficar bem, ou seja, quando estou mais triste ouço música alegre para pensar em coisas alegres e para ficar mais bem disposta. Quando estou a estudar, gosto de ouvir música sem letra, porque, caso contrário começo a cantar.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P3:** No telemóvel, Mp3, no computador, às vezes, na televisão. Ouço em casa, na escola, às vezes quando estou a andar na rua sozinha e em viagens.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R5P3:** Eu ouço quase todos os tipos de música, depende muito do meu estado de espírito... Se estou mais feliz, ouço uma música mais alegre, mais mexida, se estou mais triste, depende... Se me quero pôr feliz, ouço música alegre, se quero pensar, estar mais pensativa, mais calma, ouço uma música mais calma. Mas ouço rock, às vezes pimba para me divertir com os amigos, depende. Em termos de bandas e cantores, gosto de 30 Seconds to Mars e André Sardet.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R6P3:** Sinto-me bem, sinto-me feliz... Às vezes, quando estou a ouvir música, começo a pensar no passado, naquilo que vivi e isso faz-me sentir bem.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R7P3:** Sim, pelo que já referi, tenho a certeza que sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R8P3:** Depende muito de muita coisa, se estou triste, se estou alegre. Para pensar, talvez.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R9P3:** Em relação a emoções positivas, depende, uma música que eu ouvia muito e que me faz lembrar alguém especial, gosto de ouvir essa música quando quero pensar nessa pessoa e se é uma música alegre, posso pegar nessa música alegre e pensar numa coisa boa, mas também posso pegar nessa música e começar a chorar por causa dessa pessoa, porque essa pessoa me faz lembrar coisas boas e coisas más. Em relação a emoções negativas, músicas que me tragam recordações desagradáveis.

- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R10P3:** Quase sempre, porque eu gosto de estar bem disposta e então costumo ouvir música e pensar em coisas positivas, sou muito positiva e então a música quase sempre me ajuda a ter emoções positivas, mesmo que seja uma música mais triste... Como disse, não há músicas que me provoquem emoções negativas, a não ser que me lembrem momentos desagradáveis da minha vida, mas raramente ouço essas músicas a não ser por acaso.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R11P3:** Por exemplo, se eu estiver feliz, mas ouvir uma música que me faz lembrar alguém, eu posso ficar triste, embora tente sempre ficar positiva e o contrário também pode acontecer... Se eu estiver triste e quiser ficar feliz, ouço música e penso em alguém ou alguma coisa que me recorde momentos positivos... Portanto, de acordo com o estado de espírito, escolho o estilo de música que vou ouvir e sinto-me bem quase sempre que ouço música, gosto muito de o fazer.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?
- **R12P3:** Prefiro ouvir música sozinha, porque quando ouço música gosto de cantar e eu não canto bem e por isso gosto de cantar e estar sozinha a ouvir música... Mas se estiver feliz, gosto de me divertir com os amigos e assim... Se estiver mais triste, e para não chatear ninguém vou para o meu cantinho ouvir música para ficar mais feliz.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R13P3:** Com amigos e família, às vezes em viagens vamos todos a ouvir música.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?
- **R14P3:** Ouvir música sozinha, tem vantagens porque me ajuda a alterar o meu estado de espírito, porque posso cantar sem que me ouçam. Ouvir música acompanhada é sempre diferente, porque me divirto com os outros, rimo-nos, cantamos, dançamos e isso sozinha não dá para fazer, ou mesmo que dê não tem tanta piada.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R15P3:** Os meus amigos têm estilos de música diferentes dos meus, porque eles ouvem mais kizomba e eu não ouço tanto isso, mas tanto eu consigo ouvir o estilo deles como eles o meu... Por isso, os estilos de música que ouço não fortalecem as relações com os meus amigos, mas também não as prejudicam, até porque ouvindo os estilos de música uns dos outros, ficamos a conhecer coisas novas.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R16P3:** Não. Nós temos idades diferentes, o meu irmão mais novo ouve músicas que eu ouvia quando tinha a idade dele e o meu irmão mais velho ouve músicas totalmente diferentes... Eu, às vezes, peço-lhe algumas músicas que gosto e trocamos músicas, mas é só isso.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?

- **R17P3:** Sim, o meu pai, os meus irmãos cantam, fazem teatro, tocam... O meu pai toca guitarra, piano, flauta... Eu toco flauta, estou a aprender piano, toco alguma coisa na viola... Todos gostamos de cantar.
- **E:** Costumas cantar?
- **R18P3:** Gosto muito de cantar, mas como não tenho jeito, não costumo cantar à frente de outras pessoas, a não ser de familiares. Gostaria de cantar bem.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R19P3:** Ajuda, muito. Quando canto, estou a ouvir e isso faz-me pensar em tudo o que vivi, em pessoas e momentos e faz-me ficar bem, faz-me pensar que se calhar até sou alguém e estou cá por uma razão. Penso que tocar também me ajuda a estar bem com a vida pelos mesmos motivos.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R20P3:** Quando canto e toco, sinto-me bem, porque é como se fosse livre naquele momento, é uma grande sensação de liberdade, como se tivesse o mundo nas minhas mãos.
- **E:** Com quem costumavas tocar?
- **R21P3:** Toco com amigos que sabem, para que me possam ensinar a tocar melhor, a evoluir.
- **E:** Quais as vantagens de tocar com os amigos?
- **R22P3:** Para além do que disse, acho que é bom, porque se pode proporcionar momentos de prazer e felicidade a outras pessoas, divertir-me um bocadinho, estarmos todos juntos... Em família, acho que as vantagens de cantar e tocar são as mesmas.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R23P3:** 9.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R24P3:** Porque a maior parte das vezes que eu ouço música fico feliz e quase nunca me faz ficar triste.
- **E:** O que tem que acontecer para te manteres neste valor?
- **R25P3:** Continuar a ouvir muita música e continuar a estar bem com a vida, gostar do que faço, gostar de mim mesma.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P4

Nome: J S

Idade: 17 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 12º Ano

Profissão dos pais: Pai Mediador de Seguros e mãe Educadora de Infância

- **E:** Gostas de música?

- **R1P4:** Gosto.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P4:** Costumo ouvir sim, frequentemente.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P4:** Principalmente nos espectáculos, faço teatro, e nessas alturas é que a música está mais presente, quando faço espectáculos musicais, ou tenho que cantar. Por vezes, quando estou de férias posso ouvir música em casa, ou quando estou a trabalhar em alguma coisa, mas é muito raro.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P4:** No computador, ou no telemóvel... Às vezes vou a concertos, se tiver algum amigo que insista muito para eu ir, eu vou. Mas ouço música às vezes em casa e nos espectáculos como disse.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P4:** Eu diria que numa semana, há três dias em que não ouço música e quatro em que ouço música.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P4:** Gosto de ouvir de tudo um pouco, mas coisas como rap e rock dispenso... Gosto mais de música clássica, música mais contemporânea... André Sardet... Bon Jovi.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R7P4:** Eu ouço música para relaxar, para trabalhar, para me sentir bem, para conviver.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R8P4:** Sinto uma paz muito grande, porque acho que a música oferece-nos mesmo isso, oferece-nos um relaxamento muito diferente, porque ouvimos tantos barulhos no dia-a-dia e aquele barulho é muito mais agradável do que o barulho dos carros e acho que, principalmente oferece tranquilidade.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R9P4:** Sem dúvida, porque eu acho que a música faz com que nós consigamos levar a vida muito mais na desportiva, muito mais tranquilamente e nesse aspecto acho que sim, acho que a música contribui bastante para me sentir bem com a vida.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R10P4:** Tem a ver com o que eu sinto no momento... Se estiver mais agitado, ouço uma música mais mexida, mas posso ouvir uma música mais calma para me acalmar, depende do meu estado de espírito nesse dia.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?
- **R11P4:** Quanto a emoções positivas, acho que assim uma música mais mexida, assim um género mais salsa enfim, uma coisa mais para dançar. Em relação a emoções negativas, acho que, tanto rap, como hard rock... Essa música pesada, como se costuma dizer, acho que tanto um estilo como outro me provoca emoções negativas.
- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R12P4:** Nas férias, principalmente no Verão, é quando gosto mais de ouvir músicas que me animem, enfim, que me provoquem emoções positivas e geralmente quando estou mais chateado, costumo ouvir música que me anime, para me sentir melhor. Claro que também ouço música que me anima quando estou contente, para continuar a sentir-me bem. Em relação a músicas que me provocam emoções negativas, ouço músicas que me provocam emoções negativas, quando estou triste com alguma coisa e quero pensar nisso para me sentir melhor em relação a isso.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R13P4:** Eu acho que influenciam, na medida em que nós podemos com a música melhorar o nosso bem-estar e sentirmo-nos melhor com a vida e com isso melhorar a vida das pessoas que nos rodeiam, porque se estivermos bem, as pessoas que estão perto de nós vão sentir-se melhor também e portanto acho que a música ajuda bastante na minha vida, porque contribui para que eu consiga encarar as coisas negativas de forma mais positiva e também a encarar as coisas positivas de uma forma ainda mais positiva.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhado?
- **R14P4:** Prefiro ouvir música sozinho, porque vejo o facto de ouvir música como algo que é feito de mim para mim. É um espaço que é meu e um momento que é meu, mas claro que gosto... quando estou com amigos gosto de ouvir esta ou aquela música.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R15P4:** Com amigos e em viagens com a família, costumamos ouvir um CD ou rádio e ouvimos música e gosto bastante de o fazer.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado/a?
- **R16P4:** Se eu estiver chateado e ouvir uma música que me torne mais alegre, se eu estiver sozinho sei que essa música me vai fazer sentir de forma diferente do que se estiver acompanhado... Porque se estiver sozinho vou pensar nas coisas de outra forma e sentir-me-ei melhor. Se estiver acompanhado, uma música mais alegre dá sempre para dançar ou para cantar e nem penso nisso. Ouvir música acompanhado, também tem vantagens, porque podemos conviver uns com os outros, podemos cantar juntos, podemos brincar, acho que as vantagens se relacionam mesmo com o convívio com outras pessoas, seja amigos, seja família.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R17P4:** Eu acho que, em relação aos meus amigos, eles sabem que eu ouço de tudo e portanto as nossas relações em relação à música são muito tranquilas, digamos assim, porque eles ouvem uma coisa, eu se gostar ouço, se não gostar ouço outra, mas podemos mostrar músicas uns aos outros e

partilhar também. As nossas relações são muito pacíficas, porque ouvimos todos de tudo um pouco, não há conflito, portanto.

- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?

- **R18P4:** Tal como com os amigos, acaba por nos aproximar também porque na família percebemos-nos mais uns aos outros e há uma cumplicidade maior do que com os amigos e, portanto, embora as gerações sejam diferentes, acabamos por gostar das mesmas coisas e quando não gostamos, brincamos uns com outros, como que a gozar com o estilo que o outro ouve, mas na brincadeira. Mas é sempre bom perceber que a música vai mudando ao longo dos tempos.

- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?

- **R19P4:** Sim, o meu pai.

- **E:** Costumas cantar?

- **R20P4:** Sim, nos espectáculos e na banheira. (risos)

- **E:** Tocas algum instrumento?

- **R21P4:** Não, infelizmente não.

- **E:** Gostavas de tocar?

- **R22P4:** Sim, gostava muito de aprender violino e piano, principalmente.

- **E:** Pensas realmente vir a fazê-lo no futuro?

- **R23P4:** Eu gostava que sim e acho que com o tempo e se eu quiser muito, acho que sim, que vou conseguir.

- **E:** O que pretendes fazer para o conseguir?

- **R24P4:** Não desistir dessa ideia e assim que houver tempo e disponibilidade avançar com isso, tendo aulas, por exemplo.

- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?

- **R25P4:** Sem dúvida! Diz-se que “Quem canta, seus males espanta” e acho que é mesmo por aí, quando estou mais cansado ou mais triste ou mesmo alegre, cantar é sempre bom e nem é preciso cantar bem, é só preciso cantar e muda bastante, é muito bom.

- **E:** O que sentes quando cantas?

- **R26P4:** Conforto, tranquilidade, alegria, alívio, sinto-me relaxado, enfim, sinto-me livre, sinto que posso estar como eu quiser e ser quem eu sou.

- **E:** Com quem costumas cantar?

- **R27P4:** Para além de cantar nos espectáculos, canto também em família e com amigos.

- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?

- **R28P4:** Acho que a principal vantagem é podermos aprender, porque como a maior parte dos meus amigos também estão ligados a esta área da música e do canto e da representação, acabamos sempre por aprender uma ou outra coisa, fazemos novas versões de músicas, aproximamo-nos mais.

- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?

- **R29P4:** Fortalece sempre as nossas relações e divertimo-nos bastante.

- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R30P4:** Acho que é um 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R31P4:** É um 8 e não é mais baixo nem mais alto, porque mais alto que 8, para mim, já é felicidade a mais. Eu ouço música frequentemente, mas como não é uma coisa que esteja sempre a fazer, acho que não será mais do que isso. Menos também não é de certeza, porque cada vez que ouço música, cada vez que canto ou que faço um espectáculo com a música, sinto-me bastante bem e, portanto não é um 7, porque o 7 já está muito próximo do 5.
- **E:** O que tem que acontecer para subires meio ponto?
- **R32P4:** Ou tenho que ter mais tempo para a música, ou tenho que definir o meu estilo musical, porque acho que quando se tem um estilo definido, anda-se sempre à procura de coisas novas dentro desse estilo e a partir daí, pode-se ouvir música todos os dias. Como eu não tenho um estilo musical definido, vou ouvindo à medida que as coisas vão aparecendo.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P5

Nome: D F

Idade: 18 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 12 º Ano

Profissão dos pais: Mãe auxiliar de Limpeza Hospitalar e pai Despenseiro

- **E:** Gosta de música?

- **R1P5:** Sim.

- **E:** Costuma ouvir música?

- **R2P5:** Com frequência!

- **E:** De que forma a música está presente na sua vida?

- **R3P5:** Não consigo andar na rua sem estar a ouvir música. Se estiver sozinha, estou sempre com os headphones nos ouvidos, até para ir à mercearia... Se fico sem bateria no MP4, ou com os phones estragados, fico desorientada e começo a “arrancar cabelos”, porque acho que ouvir música me acalma... A música está presente em tudo, ouço música para adormecer, para trabalhar, no banho, enfim, em todas as situações.

- **E:** De que forma e onde ouve música? (Vai a concertos, ouve no Mp3, no computador...)

- **R4P5:** Em relação a onde ouço música, em todo o lado. Ouço no Mp4, no computador, telemóvel, rádio, televisão e CD's. Só vou muito a concertos, apenas quando gosto muito das bandas.

- **E:** Com que frequência ouve música?

- **R5P5:** Todos os dias, sempre que saio de casa... Mas como também ouço em casa, pode dizer-se que ouço quase o tempo todo.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecia?

- **R6P5:** Gosto de ouvir de tudo um pouco, depende do estado de espírito... Gosto de pop, kizomba, música latina, rock, enfim de tudo.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que prefere?

- **R7P5:** Bon Jovi e Guns and Roses.

- **E:** Porque é que ouve música?

- **R8P5:** Porque gosto e necessito, não consigo estar sem ouvir música. A música faz-me sentir calma, aliviada, tranquila. Ouço música nas aulas de dança e sempre que me apetece dançar. Também recordo momentos na minha vida que estejam associados àquela música e deixo de pensar nos problemas e nas preocupações.

- **E:** O que sente quando ouve música?

- **R9P5:** Sinto-me calma, aliviada, tranquila, em paz... Posso sentir também saudades de determinados momentos ou pessoas que associo a uma determinada música.

- **E:** Considera que a música a ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a sua satisfação com a vida?

- **R10P5:** Sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?
- **R11P5:** O estado de espírito, se estiver mais alegre, ouço música mais mexida que me faça lembrar o Verão, o calor, festas e coisas assim... Se estiver mais melancólica, ouço coisas mais calmas, como kizomba e coisas assim... Se estiver normal, ouço música que me faça sentir mais confiante, como rock.
- **E:** Que tipo de música lhe provoca emoções positivas? E negativas?
- **R12P5:** Músicas alegres, que me façam lembrar coisas agradáveis, provocam-me emoções positivas, como referi. Em relação a músicas que me provocam emoções negativas, são aquelas músicas que me fazem reviver momentos e relembrar pessoas indesejadas, por isso nunca as ouço a não ser por acaso, de resto a música não me provoca emoções negativas.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouve influenciam o seu bem-estar e felicidade?
- **R13P5:** Como disse, não consigo estar sem ouvir música. Se me esquecer do Mp4 em casa, mesmo que esteja quase a chegar ao meu destino, tenho de o ir buscar, se os phones se estragarem, tenho de comprar imediatamente, porque a música faz-me sentir bem. Os vários estilos de música, como também referi, estão associados ao estado de espírito e fazem-me sempre sentir bem.
- **E:** Prefere ouvir música só ou acompanhada?
- **R14P5:** Sozinha, embora por vezes ouça acompanhada.
- **E:** Com quem costuma ouvir música?
- **R15P5:** Com amigos.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?
- **R16P5:** Ouvir música sozinha tem vantagens, porque, como eu disse faz-me sentir bem, faz com que não me sinta tão só. Ouvir música acompanhada, também acaba por ter vantagens, porque é bom para me divertir com os amigos, conversar sobre as músicas e conhecer novos estilos musicais.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus amigos?
- **R17P5:** Os estilos de música que temos em comum aproximam-nos, porque, como disse, falamos sobre as músicas, partilhamos música e é bom ouvirmos música juntos, também já fiz novos amigos por causa de estilos de música comuns.
- **E:** De que forma os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus familiares?
- **R18P5:** Desde pequena que adormeço ao som de música, porque a minha irmã, que é oito anos mais velha que eu, ouvia bastante, acabei por gostar dos mesmos estilos musicais que ela... Ouço música com ela e com a minha prima e é bom, até vamos ao concerto dos Bon Jovi no Domingo.
- **E:** Tem alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R19P5:** Tenho um primo que toca numa banda.
- **E:** Costuma cantar?
- **R20P5:** Costumo, mas tenho uma boa voz para tocar piano. (risos)
- **E:** Toca algum instrumento?

- **R21P5:** Não.
- **E:** Gostava de tocar?
- **R22P5:** Não.
- **E:** Cantar ajuda-a a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P5:** Sim, canto quando estou alegre e sinto-me bem quando o faço.
- **E:** O que sente quando canta?
- **R24P5:** Alegria. Liberto o stress.
- **E:** Com quem costuma cantar?
- **R25P5:** Sozinha e com família e amigos.
- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?
- **R26P5:** Aproxima-nos uns dos outros e é divertido, não estou a ver assim mais vantagens.
- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?
- **R27P5:** Acho que são as mesmas, acabamos sempre por passar um momento agradável.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolha o número que melhor representa o nível de felicidade que a música lhe dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P5:** 10.
- **E:** Porque não escolheu o número abaixo?
- **R29P5:** Porque a música está presente em tudo o que faço, nos treinos, em casa, na rua. Não consigo viver sem música.
- **E:** O que tem que acontecer para se manter neste valor?
- **R30P5:** A música continuar a fazer com que me sinta bem.
- **E:** Obrigada pela sua participação.

P6

Nome: C F

Idade: 18 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 1º Ano da Faculdade

Profissão dos pais: Engenheiros Cívicos

- **E:** Gostas de música?

- **R1P6:** Sim, gosto.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P6:** Sim.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P6:** Ouço música todos os dias de manhã, ouço quando vou para a faculdade, quando estou triste, quando estou feliz e quando necessito de ouvir.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P6:** Ouço música em casa, na rua, quando ando de carro ou autocarro... Ouço no computador, no Mp3 e em CD's.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P6:** Nos dias normais de aulas, talvez duas vezes por dia, de manhã como disse e à tarde quando chego a casa.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P6:** Gosto de tudo um pouco... Pop, pop-rock, etc... Só não gosto muito de rap e música pimba.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P6:** Alex Goot, Bon Jovi, Michael Bubblé, Paramore, Dire Straits, Within Temptation, Colbie Caillat, The Fray, The Script, Brian Adams, 3 Doors Down, Linkin Park e James Morrisson.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P6:** Porque me faz sentir bem... Alegra-me quando estou triste e também porque ouvindo música posso aprender mais inglês.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P6:** Depende do meu estado de espírito... Se estiver contente, sinto alegria, se estiver triste, tanto posso ficar melhor e sentir alegria, como continuar em baixo e sentir melancolia.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P6:** Sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P6:** O meu estado de espírito... Se estiver triste, ouço música mais calma, como música clássica, jazz e coisas assim... Quando estou mais alegre, pop, hip-hop, essas coisas.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P6:** Em relação a emoções positivas, todas as músicas que eu referi, como músicas alegres, mais mexidas, pop-rock, pop, etc, me fazem sentir bem e me provocam emoções positivas... Em relação a emoções negativas, não há nenhum estilo de música, mas sim músicas específicas que, ou pelo ritmo, ou pela letra, me provocam emoções negativas.
- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R13P6:** Quanto a músicas que me provocam emoções positivas, ouço de manhã para ficar bem disposta, ouço quando estou feliz para ficar melhor ainda e quando estou triste para mudar o meu estado de espírito. Nunca ouço músicas que me provoquem emoções negativas.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R14P6:** Como disse, ouço estilos de música variados, não gosto de heavy metal e dos outros estilos que referi... Mas acho que os estilos de música que ouço contribuem para a minha felicidade, porque é como se a música fosse uma companhia, algo que me anima quando me sinto em baixo, que me ajuda a reflectir, que me faz sentir ainda melhor quando já estou bem e também é bom poder cantar.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?
- **R15P6:** Depende... Se estiver melancólica, prefiro ouvir sozinha, mas se estiver mais alegre prefiro ouvir acompanhada... Ouvindo música sozinha, posso reflectir ou cantar sem que os outros estejam a interferir naquilo que me faz sentir bem ou a mandar-me calar, por acharem que canto mal.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R16P6:** Com família e amigos e gosto de ouvir música com todos eles.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música acompanhada?
- **R17P6:** Ouvir música acompanhada é bom, porque me aproxima dos meus amigos, acho que a música é algo que une as pessoas... Podemos cantar juntos e quando o fazemos, ou mesmo quando alguém toca viola e todos cantamos é como se estivéssemos a partilhar algo, não apenas gostos musicais, mas experiências e sentimentos e divertimo-nos bastante.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R18P6:** Acho que sim, aproxima-nos, podemos falar sobre as músicas, partilhando músicas, podemos também passar músicas uns aos outros e já me aconteceu criar novos amigos por causa dos estilos de música que temos em comum.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P6:** Depende... Vivo com o meu pai e ele há uns tempos atrás passava a vida a criticar algumas músicas que eu ouvia, dizendo que era “música de pretos”, dizia que eu não devia ouvir aquilo e até desligava o rádio... Ele gosta de outros estilos de música relacionados com o tempo em que ele viveu e eu até gosto de algumas dessas músicas, mas quando está a ouvir rádio, o rádio está sempre no posto que ele quer... Em relação às minhas irmãs, já acho que sim, podemos não ter muitas bandas em comum, mas temos algumas e isso é bom... A minha mãe é o contrário do meu pai, posso ouvir música à vontade e não ouço críticas e coisas negativas e claro que me sinto bem.

- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P6:** Não tenho ninguém que trabalhe nessa área, mas o meu primo toca alguns instrumentos.
- **E:** Costumas cantar?
- **R21P6:** Sim, costumo cantar, não faço parte de nenhum coro ou banda, nem penso em aprender, porque não canto bem, mas gosto de cantar para passar o tempo.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R22P6:** Toco viola.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P6:** Sim, cantar faz-me sentir bem, canto quando estou a ouvir música, porque gosto da música... Canto no banho ou em qualquer outra situação, porque fico com a música na cabeça.
- **E:** Tocar viola ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R24P6:** Sim, porque quando me sinto mais triste ou mais pessimista tocar viola faz com que me sinta melhor.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R25P6:** Quando canto, sinto-me bem, sinto alegria, felicidade, conforto, boa disposição e excitação. Quando toco, é como se me isolasse, como se estivesse numa redoma, num mundo à parte, só eu e o instrumento... Não penso em mais nada, sinto-me muito bem.
- **E:** Com quem costumas cantar? E tocar?
- **R26P6:** Canto sozinha e com amigos e colegas da faculdade. Toco sozinha, com colegas e com amigos que também sabem tocar e que me ensinam algumas coisas.
- **E:** Quais as vantagens de cantar/tocar com os amigos?
- **R27P6:** Em relação a cantar, é o que eu já tinha dito... Cantar une-nos e é como se estivéssemos a partilhar gostos musicais e sentimentos... Tocar é bom, porque podemos aprender uns com os outros, porque nos aproxima e é divertido e também porque me desinibe... Tenho vergonha de tocar para outras pessoas, por isso acho que é bom tocar para e com amigos, porque me vai ajudar no futuro em relação à minha profissão, pois as crianças são um público mais exigente. Não costumo cantar nem tocar com a família
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P6:** 9.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P6:** Porque a música é muito importante para mim, se me esqueço do Mp3 em casa fico incomodada e frustrada por não poder ouvir música quando quero, como se faltasse um pedaço de mim... É como ler, que para mim também é essencial.
- **E:** O que tem que acontecer para te manteres neste valor?
- **R30P6:** A música continuar a existir e a fazer parte da minha vida.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P7

Nome: P C

Idade: 12 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Barcelos

Nível de escolaridade: 6º Ano

Profissão dos pais: Empregados numa fábrica de têxteis

- **E:** Gostas de música?

- **R1P7:** Gosto.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P7:** Costumo.

E: De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P7:** A música anima-me nos momentos em que estou em baixo. Ouço música sempre que me apetece.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P7:** Costumo ouvir em casa, no Mp3 e no computador.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P7:** Mais ou menos duas vezes por dia.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P7:** Pop e hip-hop.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P7:** Gosto de muitos... Em especial Lady Gaga, Katy Perry e Justin Bieber.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P7:** Porque gosto e para me animar quando estou em baixo.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P7:** Sinto alegria e felicidade.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P7:** Sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P7:** Escolho o que me apetece ouvir no momento.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P7:** A música faz-me sentir sempre bem.

- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?

- **R13P7:** Ouço vários estilos de música, porque gosto e porque a música me faz sempre bem, por isso, acho que sim, que a música me faz feliz.

- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?

- **R14P7:** Acompanhada.

- **E:** Com quem costumas ouvir música?

- **R15P7:** Com família e amigos.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?
- **R16P7:** Ouvir música sozinha ajuda-me a pensar nas coisas, nas coisas boas e nas coisas más da vida. Ouvir música acompanhada é divertido e faz-me sentir alegre, porque percebo que a minha família e os meus amigos gostam das mesmas músicas e isso aproxima-me deles.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R17P7:** Alguns amigos gostam das mesmas músicas que eu, por isso nós ouvimos música juntos.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R18P7:** Temos estilos de música em comum e ouvimos música juntos.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R19P7:** Não.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R20P7:** Costumo, porque gosto e só para me distrair.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R21P7:** Toco flauta, aprendi nas aulas de Educação Musical.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R22P7:** Sim, porque me ajuda a passar o tempo e sinto-me bem.
- **E:** Tocar um instrumento musical ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P7:** Gosto de tocar, mas prefiro cantar.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R24P7:** Quando canto, sinto alegria e felicidade e quando toco também, mas menos.
- **E:** Com quem costumas cantar? E tocar?
- **R25P7:** Quando canto, costumo cantar sozinha e às vezes com a minha prima. Quando toco, toco na escola, nas aulas e em casa.
- **E:** Quais as vantagens de cantar/tocar com os amigos?
- **R26P7:** Tocar flauta com os meus colegas é bom, porque passamos mais tempo juntos e aprendo com eles. Cantar com a minha prima tem vantagens porque me divirto quando canto com ela.
- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?
- **R27P7:** Sinto-me feliz, como tinha dito.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P7:** 10.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P7:** Porque acho que o 10 é o número que melhor se aplica, porque a música me faz sentir completamente feliz.
- **E:** O que tem que acontecer para te manteres neste valor?
- **R30P7:** Tenho que continuar a ouvir música e a gostar de música.

- **E:** Obrigada pela tua participação.

P8

Nome: M J

Idade: 18 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 11º Ano

Profissão dos pais: Pai Bancário e a mãe faz vários trabalhos em casa

- **E:** Gostas de música?

- **R1P8:** Claro que sim!

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P8:** Sim.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P8:** Acho que um pouco em tudo. No dia-a-dia, acho que a música acaba por estar presente em tudo, para estudar, às vezes para me acalmar, ou então só mesmo por querer ouvir música.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P8:** Rádio, Mp3, vou a alguns concertos, ouço também no computador e CD's também. Ouço música em casa e no carro.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P8:** Pelo menos duas vezes ao dia.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P8:** Pop, rock, por aí.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P8:** Muse, Green Day e Michael Jackson.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P8:** Para me acalmar, às vezes quando estou mais exaltada, para me ajudar a concentrar nos estudos, para conhecer coisas novas.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P8:** Sinto muita paz e alegria.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P8:** Sim, acho que sim, até porque por vezes me identifico com a letra da música.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P8:** O meu estado de espírito, se eu estiver mais alegre vou ouvir músicas mais alegres, se estiver mais triste, vou ouvir músicas que se relacionem com esse estado de espírito.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P8:** Depende... Tanto pode ser música pop, como rock, desde que seja música alegre. Também depende da letra da música. O rock pesado é o único estilo musical que me provoca emoções negativas.

- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?

- **R13P8:** Quando estou mais em baixo, ouço músicas que me provoquem emoções positivas para me animar. Às vezes dou conta que estou a ouvir músicas que me provocam emoções negativas, mas tem a ver com o estado de espírito, não ando propriamente a escolher ouvir músicas para sentir emoções negativas. Quando me sinto mais em baixo, posso ouvir músicas que me provoquem emoções negativas, porque essas músicas têm a ver com o meu estado de espírito. Mas depois, penso que não posso continuar assim, e acabo por mudar o estilo que estou a ouvir para um mais alegre para me animar.

- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?

- **R14P8:** Pode-se estar a ouvir músicas de que muita gente gosta, mas lá está são músicas que podem associar-se a alguém ou a algum acontecimento. Há músicas que podem ser relacionadas com pessoas que já não estão cá e fazem chorar, mas também há músicas que podem trazer recordações de pessoas com quem vivemos bons momentos e que ainda podemos encontrar e é bom reviver essas recordações.

- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?

- **R15P8:** Depende das situações... Quando estou em grupo, se todos gostarem do mesmo estilo de música, podemos ouvir... Quando estou num grupo em que os outros não gostam do estilo de música que quero ouvir, não os vou obrigar.

- **E:** Com quem costumavas ouvir música?

- **R16P8:** Família e amigos e gosto bastante de ouvir tanto com uns como com outros.

- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?

- **R17P8:** Ouvir música sozinha não tem vantagens, tem a ver com os gostos de cada um... Como disse, não vou obrigar ninguém a ouvir aquilo de que não gosta. Ouvir música acompanhada tem mais vantagens, porque me aproxima mais dos outros o facto de haver estilos de música em comum, porque quem gosta de uma determinada música sabe a letra e começamos a brincar, a cantar e a falar sobre o significado que tem para nós e reflectimos em conjunto sobre a mensagem que a música transmite.

- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?

- **R18P8:** Acho que sim, porque as pessoas que gostam mais de música rap juntam-se mais com pessoas que preferem música rap, e as pessoas que gostam mais de outros estilos juntam-se mais com pessoas que gostam mais de outros estilos, porque se identificam mais com esses estilos, porque é algo que têm em comum. Isso acontece também comigo em relação aos meus amigos, porque falamos sobre as músicas, como já referi, partilhamos músicas... Também já me aconteceu fazer amigos por causa da música.

- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P8:** Depende do estilo de música, porque há estilos de música que eu gosto e os meus pais não gostam e há estilos musicais que eles gostam e eu não gosto e isso também acontece em relação ao meu irmão e a outros familiares. Mas acho que os estilos que temos em comum promovem uma maior aproximação.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P8:** Que toque um instrumento, sim, eu, o meu primo e o meu irmão. Não tenho ninguém que trabalhe nessa área.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R21P8:** Sim, como forma de passar o tempo, mas gostaria de aprender se tivesse voz para isso. Se a oportunidade surgir, talvez venha a ter aulas para aprender.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R22P8:** Toco viola e estou a aprender piano.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P8:** Sim, porque cantar acaba por ser uma forma de expressar emoções e acabo por me libertar.
- **E:** Tocar um instrumento musical ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R24P8:** Ao tocar, acabo por aprender as músicas de que mais gosto e com as quais me identifico e acabo por expressar os meus sentimentos. Se eu tocar de uma forma “bruta”, pode ser que o sentimento que está associado seja mais o estar zangada, se tocar de uma forma mais alegre, pode ser que eu esteja mais alegre.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R25P8:** Sinto-me bem comigo mesma.
- **E:** Com quem costumas cantar? E tocar?
- **R26P8:** Geralmente costumo cantar sozinha, não tenho coragem de cantar à frente de outras pessoas e costumo tocar com o meu irmão e às vezes com o meu primo.
- **E:** Quais as vantagens de tocar em família?
- **R27P8:** Acaba por ser uma forma de comunicação entre nós e uma forma de fortalecer a amizade.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P8:** Talvez um 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P8:** A música traz-me felicidade, mas não felicidade total a 100% mas também não me traz muita infelicidade... Escolhi o 8, porque se calhar o 7 representa um nível baixo para a felicidade que a música me dá.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?

- **R30P8:** Identificar-me mais com as músicas alegres para que o meu estado de espírito seja mais positivo e quando estiver mais em baixo, ouvir sempre músicas alegres e raramente músicas mais melancólicas.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P9

Nome: M P

Idade: 12 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Beja

Nível de escolaridade: 6º Ano

Profissão dos pais: Pai Presidente da Câmara de Santiago do Cacém e a mãe trabalha na empresa familiar de electrodomésticos

- **E:** Gostas de música?

- **R1P9:** Gosto.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P9:** Sim.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P9:** Ouço música quando quero adormecer e quando não tenho nada para fazer.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P9:** Ouço música em casa, no computador.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P9:** Todos os dias, umas quatro vezes por dia, mais ou menos.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P9:** Rock e metal.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P9:** Gosto de Green Day e David Guetta.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P9:** Porque gosto e porque me sinto bem.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P9:** Sinto-me feliz e que estou a entrar noutro mundo.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P9:** Sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P9:** Depende... Se estiver triste, ouço uma música mais leve... Se estiver contente, ouço uma música mais pesada, depende do que eu sinto.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P9:** Toda a música me faz sentir bem.

- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?

- **R13P9:** Sinto-me bem a ouvir música, por isso acho que os estilos de música que gosto me fazem sentir feliz por causa disso.

- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhado?

- **R14P9:** Sozinho.

- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R15P9:** Com amigos.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado?
- **R16P9:** Os meus amigos podem não gostar da música que eu ouço, por isso é bom ouvir música sozinho. Ouvir música com os amigos é bom, porque eles falam do que gostam e eu fico a aprender e também porque nos divertimos.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R17P9:** A maioria dos meus amigos não ouve os mesmos estilos musicais que eu, alguns ouvem, mas são poucos.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R18P9:** Não
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R19P9:** Não, não gosto.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R20P9:** Flauta em Educação Musical e também não gosto, toco porque sou obrigado.
- **E:** Quais as vantagens de tocar com os amigos?
- **R21P9:** Aprendemos uns com os outros.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R22P9:** 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R23P9:** Porque gosto de ouvir música e porque a música me faz feliz.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R24P9:** A música fazer-me sentir mais feliz e continuar a gostar de ouvir música.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P10

Nome: O M

Idade: 17 anos

Nacionalidade: Brasileira

Naturalidade: Amazonas

Nível de escolaridade: 10º Ano

Profissão do pai: Motorista da Carris

- **E:** Gostas de música?

- **R1P10:** Sim, claro, bastante!

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P10:** Muitas vezes!

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P10:** De todas as formas, porque a música está sempre comigo, sempre presente... A música ajuda-me a recordar sítios e pessoas, ajuda-me a acalmar quando estou nervoso e a ficar mais alegre quando me sinto mais em baixo e também é importante para esquecer as preocupações e problemas. Estou sempre à procura de novas bandas e tenho mesmo muitas músicas no computador, já nem sei ao certo quantas, mas sei que são mais de 300 pastas com músicas.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P10:** Às vezes ouço em casa, mas é mais frequente ouvir na rua, na escola, em viagem, ouço em todo o lado. Ouço no Mp3, no computador, telemóvel, DVDs, CDs e vou a concertos.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P10:** Se possível, passo o dia inteiro a ouvir!

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P10:** Ouço vários estilos de música, não tenho um estilo próprio, mas os que sobressaem mais são músicas electrónicas, rock, hard rock e pop.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P10:** Gosto muito de Paramore e Papa Roach... São bandas de que gosto bastante, mas gosto de muitas outras.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P10:** Para me sentir bem, mais alegre, para acalmar quando estou nervoso, para esquecer coisas negativas e recordar coisas positivas, porque grande parte dos acontecimentos da minha vida associa-se à música.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P10:** Sinto-me bem, sinto alegria e euforia.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P10:** Sim.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P10:** O meu estado de espírito do momento... Se estiver mais alegre, ouço uma música mais mexida, se estiver mais em baixo, posso ouvir uma música mais calma.
- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?
- **R12P10:** Em relação a emoções positivas, rock e músicas electrónicas, mas depende da banda, da letra e da música. Quanto a emoções negativas, não há estilos de música específicos, mas sim determinadas letras que “chamam mais por mim”, ou seja que me façam recordar momentos que não convém recordar.
- **E:** Quando costumas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R13P10:** Ouço sempre músicas que me provocam emoções positivas, a não ser quando estou a passar as músicas e acabo por ouvir músicas que me provocam emoções negativas, mas isso acontece por acaso... Pode também acontecer que, às vezes, para reflectir sobre determinados acontecimentos, eu possa ouvir algumas músicas que me provoquem emoções negativas, mas isso não acontece muitas vezes.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R14P10:** A música está sempre comigo, sempre presente em todas as situações, porque escolho os estilos de música que vou ouvir de acordo com o meu estado de espírito... Por vezes, ouço música e apetece-me sair de casa e não ficar parado e outras vezes apetece-me ficar sentado a ouvir a música e a pensar.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhado?
- **R15P10:** Prefiro ouvir sozinho, mas também gosto de ouvir acompanhado.
- **E:** Com quem costumas ouvir música?
- **R16P10:** Com amigos... Ouço muito poucas vezes com o meu pai, porque ele não gosta muito de ouvir música, mas por vezes ouvimos música e cantamos juntos... Gosto muito de ouvir música com amigos e, apesar de não ouvir muitas vezes com o meu pai também gosto bastante.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado/a?
- **R17P10:** Ouvir música sozinho tem vantagens, porque dá para reflectir e pensar na vida. Ouvir música acompanhado também tem vantagens, porque nos divertimos, falamos sobre a música, cantamos, dançamos, é muito bom.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R18P10:** Já criei novos amigos por causa da música, porque começamos a falar sobre as bandas e surge ali um tema de conversa... Também acho que a música fortalece as relações com os meus amigos, porque mostramos músicas uns aos outros, ouvimos música juntos, partilhamos músicas, falamos sobre as músicas.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P10:** Quando eu e o meu pai ouvimos estilos de música que temos em comum, é bom, porque falamos sobre as bandas ou cantores, divertimo-nos, cantamos, só é pena isto acontecer poucas vezes.

- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P10:** Não.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R21P10:** Quando vivia no Brasil, costumava cantar... Fazia parte de um coro de igreja com uns amigos meus e cantávamos todos juntos. Agora em Portugal, canto quando me apetece, para passar o tempo.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R22P10:** Sim, sei tocar piano e estou a aprender guitarra e bateria e gosto bastante de tocar.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P10:** Sim, quando canto, estou a exprimir o meu estado de espírito, seja de alegria ou de tristeza... Cantar também me ajuda a libertar o que estou a sentir e fico mais aliviado... Ajuda-me também a relaxar.
- **E:** Tocar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R24P10:** Sim, porque é uma sensação ótima poder ouvir a música que produzimos... Faz-me sentir muito bem saber que posso tocar músicas de que gosto quando me apetece.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R25P10:** Tanto quando canto, como quando toco, sinto alívio, porque estou a expressar sentimentos.
- **E:** Com quem costumas cantar? E tocar?
- **R26P10:** Costumo cantar, tanto sozinho, como com amigos e toco sempre sozinho, não são todos os meus amigos que sabem tocar e os que sabem nem sempre estão por perto.
- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?
- **R27P10:** Estarmos a partilhar o mesmo sentimento, cantarmos juntos aproxima-nos e ajuda-nos a desinibir.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P10:** 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P10:** Não escolhi o 7, porque a maior parte das músicas que ouço deixam-me alegre, feliz... Não escolhi 9 ou 10, porque há músicas que me fazem pensar em músicas negativas.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R30P10:** Teria que deixar para trás os pensamentos negativos, perceber que o que aconteceu já aconteceu e esquecer, e conseguir ouvir essas músicas sem pensar nessas recordações.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P11

Nome: C S

Idade: 12 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 7º Ano

Profissão dos pais: Mãe Geóloga e pai Advogado

- **E:** Gostas de música?

- **R1P11:** Sim.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P11:** Sim.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P11:** Ouço todos os dias. Ouço nos tempos livres, no caminho para a escola... Em várias situações.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P11:** Ouço no telemóvel, no iPod, no computador, na rádio e às vezes vou a concertos. Ouço música nos intervalos da escola, em casa no fim do estudo e quando vou passear.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P11:** Diariamente, várias vezes ao dia.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P11:** Eu gosto de música clássica mas também gosto de pop e reggae.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P11:** Gosto de ouvir Justin Bieber e Miley Cyrus. E agora ando a ouvir um grupo coreano chamado SHINee.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P11:** Porque me alegra, tem ritmo e gosto de dançar ao som da música pop. A música clássica é mais para me acalmar.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P11:** Quando ouço música clássica, sinto-me pensativa e calma, como se estivesse em meditação. Quando ouço pop, sinto-me viva, alegre, com actividade.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P11:** Sem dúvida, faz-me sentir bem comigo mesma, descontraída.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P11:** O meu estado de espírito... Se estou mais cansada ouço música clássica. Se estou na escola com os meus amigos ouço pop, é mais divertido.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P11:** Todas as músicas me provocam emoções positivas, menos rock pesado, porque tem falta de musicalidade. Este tipo de música é o único que me provoca emoções negativas, precisamente pelo motivo que disse.
- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R13P11:** Sempre que ouço música que gosto, estou a ouvir música que me provoca emoções positivas. Em relação a músicas que me provocam emoções negativas, se algum dos meus amigos da escola está a ouvir eu também ouço, mas é raro.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R14P11:** Estou tão habituada a ouvir música que já faz parte de mim... Não conseguia viver sem ela. É tão importante como comer.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?
- **R15P11:** Acompanhada.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R16P11:** Com os meus amigos da escola e do gregoriano. Quando estou em casa, ouço mais sozinha ou então com os meus pais e o meu irmão, mas gosto de ouvir em todas estas situações, tanto sozinha, como com família e amigos.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?
- **R17P11:** A vantagem de ouvir música sozinha é poder relaxar e reflectir. As vantagens de ouvir música acompanhada são dançar, cantar e brincar com a música.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R18P11:** Sim, porque partilhamos os gostos musicais e a mesma forma de a ouvir e a sentir.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P11:** Ouvimos algumas músicas da mesma maneira, e as músicas que eles gostam, as do seu tempo, eles mostram-me e por vezes eu passo a gostar... Principalmente a música dos anos 80, que é muito dançável.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P11:** Só o meu irmão, que toca viola... Ah, e eu toco violino.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R21P11:** Sim, canto no Coro Gregoriano e as músicas que ouço gosto de decorar as letras para as cantarolar.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R22P11:** Sim, faz-me sentir bem.
- **E:** Tocar violino ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P11:** Sim, é bom, é uma terapia, sabe bem sentir a música a sair do instrumento que estás a praticar.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R24P11:** Nas duas situações, esqueço-me de onde estou sou só eu e a canção.

- **E:** Com quem costumavas cantar? E tocar?
- **R25P11:** Costumo cantar no Coro Gregoriano com os meus colegas, ou na escola com os meus amigos, mas toco violino sozinha.
- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?
- **R26P11:** É divertido e rimo-nos muito com os erros uns dos outros.
- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?
- **R27P11:** São momentos de partilha e cumplicidade.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P11:** Apesar de não ser a única coisa que me dá felicidade, escolho 10 porque não passo um dia sem ouvir música. Faz parte de mim.
- **E:** O que tem que acontecer para te manteres neste valor?
- **R29P11:** A música continuar a fazer-me sentir bem comigo mesma.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P12

Nome: D M

Idade: 15 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 10º Ano

Profissão dos pais: Mãe Engenheira Civil e o pai Gestor de uma empresa de tapetes e de distribuição de sapatos.

- **E:** Gostas de música?

- **R1P12:** Sim.

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P12:** Todos os dias.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P12:** Está bastante presente, porque a música é sempre uma forma de alegrar o dia, ou uma forma de relaxar e ajuda a ignorar de certa forma os problemas do dia-a-dia.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P12:** Ouço música no computador e às vezes vou a concertos.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P12:** Todos os dias, ouço música. De manhã ao ir para a escola, na escola, quando volto para casa e em casa também.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P12:** Gosto de reggae, rap e rock.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P12:** Avenged Sevenfold, Nickelback, S.O.J.A., Richie Campbell, Valete, Eminem, Lil Wayne, Damian Marley.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P12:** Porque gosto e porque me deixa mais feliz.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P12:** Felicidade.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P12:** Sim, ajuda bastante.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P12:** Acho que não há nada que me influencie. Eu ouço o que gosto e o estilo de música que me apetecer ouvir... Talvez o meu estado de espírito do momento possa ter alguma influência.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P12:** Reggae provoca emoções bastante positivas... Ouvir música que não gosto provoca emoções negativas.

- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?

- **R13P12:** Sempre que escolho a música que estou a ouvir, escolho a que me provoque emoções positivas. Às vezes passa música na rádio que me provoca emoções negativas.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R14P12:** Se ouvir estilos de música que gosto deixam-me feliz.
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhado?
- **R15P12:** Acompanhado, porque assim posso trocar opiniões acerca das músicas.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R16P12:** Com os meus amigos e com os meus pais.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado/a?
- **R17P12:** Quando estou só, a música deixa-me feliz, quando estou acompanhado, esta tem o mesmo efeito mas acompanhado posso trocar opiniões sobre as músicas e até conhecer novas músicas.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R18P12:** Os meus amigos têm gostos musicais parecidos com os meus, acho que a música nos aproxima, ouvimos música juntos, falamos sobre as músicas e partilhamos músicas.
- **E:** De que forma os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P12:** Acho que não é a partir da música que as nossas relações se tornam mais fortes. Mas de vez em quando partilhamos músicas tal como faço com os meus amigos.
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R20P12:** Não... Quero dizer, a minha irmã está a aprender a tocar guitarra.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R21P12:** Não. Só canto quando jogo SingStar com os meus amigos.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R22P12:** Não.
- **E:** Gostarias de tocar algum? Se sim, qual?
- **R23P12:** Sim, gostava de tocar bateria ou guitarra.
- **E:** Pensas realmente vir a fazê-lo no futuro (cantar num coro/tocar um instrumento)?
- **R24P12:** Em relação a cantar, não... Era engraçado tocar algum instrumento, mas não penso fazê-lo.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R25P12:** Sim, deixa-me feliz... Também quando canto estou com os amigos, logo estamos num ambiente de grande felicidade.
- **E:** O que sentes quando cantas?
- **R26P12:** Felicidade e alegria.
- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos? E com a família?

- **R27P12:** Não sei... Só canto com eles porque estamos todos a cantar e está toda a gente bem disposta com pensamentos positivos, mas não vejo assim grande vantagem. Não costumo cantar com a família.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P12:** 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P12:** Deixa-me feliz e bem disposto, mas a música não é uma coisa essencial para a minha felicidade.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R30P12:** Acho que isso não irá acontecer... Quer dizer, só se por causa da música acontecesse algo muito bom na minha vida.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P13

Nome: D C

Idade: 12 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 7º Ano

Profissão dos pais: Mãe Psicóloga e pai Técnico de Informática

- **E:** Gostas de música?

- **R1P13:** Muito!

- **E:** Costumas ouvir música?

- **R2P13:** Frequentemente.

- **E:** De que forma a música está presente na tua vida?

- **R3P13:** Então, a música é a forma mais clara de expressar o que sentimos, acho eu... Ouço música quando estou triste, contente, zangada, sei lá eu ouço música a toda hora todos os dias.

- **E:** De que forma e onde ouves música? (Vais a concertos, ouves no Mp3, no computador...)

- **R4P13:** No carro, em casa, em todo o lado... Ouço na rádio, no computador, Mp3 e televisão.

- **E:** Com que frequência ouves música?

- **R5P13:** À noite no Mp3 e às vezes na escola e assim, tenho sempre de estar a ouvir música se não estou a cantar ou a falar ao telemóvel.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecias?

- **R6P13:** Todos os estilos de rock (rock clássico, alternativo...etc.) e também costumo ouvir música pop ou música disco.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que preferes?

- **R7P13:** Gosto de Kiss, Maroon5, Muse, Bon Jovi, Aerosmith, Mettatica, Lady Gaga, Black Eyed Peas, Eminem, Merlin Monson, Coldplay, Evanescence, OneRepublic, Placebo, Pink, 30 Seconds to Mars, Snoop Dogg, Tokio Hotel, Green Day.

- **E:** Porque é que ouves música?

- **R8P13:** Porque gosto... É para poder ficar bem e ter os meus ídolos. A música faz as pessoas sentirem-se bem.

- **E:** O que sentes quando ouves música?

- **R9P13:** Depende da música... Mas eu acho que basicamente sinto alegria, fico bem.

- **E:** Consideras que a música te ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a tua satisfação com a vida?

- **R10P13:** Claro, a música é tipo um apoio, porque transmite o que sentimos em palavras, porque nós normalmente não conseguimos explicar o que sentimos.

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P13:** Depende como acordei... Se acordei bem disposta, ouço música alegre e assim mas quando estou triste ouço música mais calma... Tem a ver com o que sinto no momento.

- **E:** Que tipo de música te provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P13:** Em relação a emoções positivas, música que diz para "essa tal pessoa" (de quem gostamos muito) para se ir lixar ou música que mostre que estou contente a dizer "um dia de cada vez"... Em relação a emoções negativas, música que irrita quando diz "quero que fiques comigo para sempre " ou "amo-te muito" ou então aquelas músicas de igreja... Tem a ver com a letra, o ritmo e a melodia das músicas.
- **E:** Quando costumavas ouvir músicas que te promovam emoções positivas? E negativas?
- **R13P13:** Negativas, é mesmo só na rádio e quando ouço mudo de estação e positivas ouço sempre.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouves influenciam o teu bem-estar e felicidade?
- **R14P13:** Então eu às vezes danço e assim fico bem, porque estou à vontade e as letras e o ritmo quando me interessam fazem com que eu cante ou salte e isso faz-me sentir bem!
- **E:** Preferes ouvir música só ou acompanhada?
- **R15P13:** Sozinha.
- **E:** Com quem costumavas ouvir música?
- **R16P13:** Com amigas e com a minha mãe mas ela nunca se mostra interessada e se mostra é só para copiar e colar no facebook.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhada?
- **R17P13:** Sozinha posso estar à vontade para dançar, cantar, chorar, rir, e essas coisas... Acompanhada não é muito aconselhável, porque canto um pouco mal (risos). Acompanhada também tem vantagens, porque nos aproximamos e assim podemos dar a conhecer aos amigos os nossos gostos musicais, ficando eles a saber mais coisas de nós porque a música mostra como uma pessoa é, mas também para variar de estar sempre a ouvir sozinha.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que preferes promovem ou fortalecem as relações com os teus amigos?
- **R18P13:** Sim, mais de metade dos meus amigos e pessoas de quem gosto gostam da mesma música que eu e isso quer dizer de uma certa forma que temos algo em comum e isso é bom numa amizade... Partilho músicas com os meus amigos, mas só partilho músicas normalmente com aqueles amigos mesmo bons... Quero dizer partilho músicas com metade da minha turma, cerca de 10 pessoas mas mais com aquelas pessoas que gostam mesmo muito de música como eu!
- **E:** De que forma os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os teus familiares?
- **R19P13:** Com a minha mãe é sempre na rádio em poucos sítios mas as músicas que ela me mostra não valem nada mas tenho sempre de dizer "que linda, adoro" mas quando sou eu a apresentar-lhe ela faz o mesmo por isso estamos bem assim... Tenho um gosto musical parecido com o meu tio, mas nunca ouvimos música juntos... E quando mostro músicas à minha avó, ela não percebe nada, porque está em inglês mas diz que gosta... E com o meu avô é melhor nem falar, porque ele não percebe nada de música boa, embora diga que sim... Pus-lhe música dos Bon Jovi no Mp3 e ele nem ouviu aquilo quanto mais... Eu não gosto de ouvir música com a família de todo!
- **E:** Tens alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?

- **R20P13:** Não.
- **E:** Costumas cantar? Fazes parte de algum coro?
- **R21P13:** Canto muito mesmo! Mas sozinha, canto mal e não gosto que me ouçam, nem penso em aprender, pois canto apenas para mim mesma para me divertir.
- **E:** Tocas algum instrumento?
- **R22P13:** Sim, piano e flauta. Flauta na escola com os meus colegas e piano sozinha.
- **E:** Cantar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P13:** Sim, faz-me sentir bem.
- **E:** Tocar ajuda-te a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R24P13:** Ajuda a ser mais livre e a sentir melhor a música que fazemos e a que escutamos.
- **E:** O que sentes quando cantas? E quando tocas?
- **R25P13:** Sinto-me bem nas duas situações, sinto euforia.
- **E:** Com quem costumavas tocar?
- **R26P13:** Com a turma flauta e sozinha piano.
- **E:** Quais as vantagens de tocar com os amigos? E com a família?
- **R27P13:** Divertimo-nos bastante e aprendemos uns com os outros. Não toco com a família.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolhe o número que melhor representa o nível de felicidade que a música te dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P13:** 8.
- **E:** Porque não escolheste o número abaixo?
- **R29P13:** Porque gosto muito de música, mas como tenho muitas dores de cabeça, não posso ouvir sempre que quero.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R30P13:** Parar de ficar sempre a ver TV e a olhar para o computador, porque assim não tinha tantas dores de cabeça, porque tinha o dia mais ocupado, mas como não se faz nada, fico os dias aqui na Internet... E aí sim provavelmente punha um 9.
- **E:** Obrigada pela tua participação.

P14

Nome: PG

Idade: 14 anos

Nacionalidade: Portuguesa

Naturalidade: Lisboa

Nível de escolaridade: 9º Ano

Profissão dos pais: Mãe Arquitecta e pai Professor de Geografia

- **E:** Gosta de música?

- **R1P14:** Sim!

- **E:** Costuma ouvir música?

- **R2P14:** Sim.

- **E:** De que forma a música está presente na sua vida?

- **R3P14:** Em vários aspectos, nomeadamente no dia-a-dia, nas aulas (de música) e muitas vezes enquanto faço os TPCs ou estou a estudar.

- **E:** De que forma e onde ouve música? (Vai a concertos, ouve no Mp3, no computador...)

- **R4P14:** Vou a concertos (de vários géneros de música), no telemóvel, no Mp4, no computador, na televisão e principalmente numa aparelhagem.

- **E:** Com que frequência ouve música?

- **R5P14:** Praticamente todos os dias, várias vezes ao dia.

- **E:** Quais os estilos de música que mais aprecia?

- **R6P14:** Gosto um pouco de tudo, apesar de o rock e a música clássica (género musical que estudo) serem os géneros que mais gosto.

- **E:** Quais são os cantores/bandas que prefere?

- **R7P14:** Gosto de Lady Gaga, 30 Seconds to Mars, Green Day, Avril Lavigne e outros. Em relação a compositores, de compositores mais "antigos", gosto de Bach, Mozart, Beethoven, Verdi, Vivaldi, e de compositores mais actuais, gosto de Danny Elfman e Hans Zimmer.

- **E:** Porque é que ouve música?

- **R8P14:** Porque, na maioria das vezes, me descontraí e ajuda a pensar de uma forma mais clara.

- **E:** O que sente quando ouve música?

- **R9P14:** Depende de música para música. Quando é rock, sinto-me mais animado e enérgico, quando é clássica, fico calmo.

- **E:** Considera que a música o ajuda a estar melhor com a vida/aumenta a sua satisfação com a vida?

- **R10P14:** Sim!

- **E:** O que influencia a escolha do estilo musical escutado?

- **R11P14:** Muitas das vezes, pego num CD que me apeteça ouvir e ouço até me faltar e mudar para outro estilo.

- **E:** Que tipo de música lhe provoca emoções positivas? E negativas?

- **R12P14:** Eu acho que todas as músicas me provocam emoções positivas, mesmo quando têm uma letra ou melodia triste.
- **E:** De que forma os estilos de música que ouve influenciam o seu bem-estar e felicidade?
- **R13P14:** Simplesmente, alegram-me.
- **E:** Prefere ouvir música só ou acompanhado?
- **R14P14:** Quando é música clássica, prefiro ouvir só, mas quando se trata de rock, gosto mais de estar acompanhado.
- **E:** Com quem costuma ouvir música?
- **R15P14:** Com os amigos, visto que os meus pais não gostam muito das músicas dos cantores/bandas que eu gosto.
- **E:** Quais os benefícios de ouvir música só? E acompanhado?
- **R16P14:** Quando estou só, consigo estar mais atento a cada instrumento da música, e dar muito mais atenção do que se estiver acompanhado. Não me estou a lembrar de nenhuma vantagem de ouvir música acompanhado.
- **E:** Até que ponto os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus amigos?
- **R17P14:** Contribui para a nossa felicidade, falamos sobre a música, ouvimos música juntos e costumamos partilhar músicas.
- **E:** De que forma os estilos de música que prefere promovem ou fortalecem as relações com os seus familiares?
- **R18P14:** Toda a minha família sempre gostou de música clássica, por isso quando fazemos uma viagem, ouvimo-la em conjunto e isso fortalece os nossos laços familiares.
- **E:** Tem alguém na família, ligado à música (que toque um instrumento ou trabalhe nessa área)?
- **R19P14:** Tenho a minha irmã, que tal como eu está a aprender música, mas só começou depois de mim.
- **E:** Costuma cantar? Faz parte de algum coro?
- **R20P14:** Canto música dos cantores que gosto e faço parte do coro da minha escola de música. Este ano vou entrar para o Coro Gregoriano (que é outro coro da minha escola de música).
- **E:** Toca algum instrumento?
- **R21P14:** Toco cravo, também toco piano e clavicórdio, mas a minha "especialidade" é cravo.
- **E:** Cantar ajuda-o a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R22P14:** Sim. Como adoro cantar, muitas das vezes esqueço um eventual problema.
- **E:** Tocar um instrumento musical ajuda-o a estar melhor com a vida? De que forma?
- **R23P14:** Também. Ajuda-me a descomprimir.
- **E:** O que sente quando canta? E quando toca?
- **R24P14:** Sinto-me contente, como se cantar e tocar fosse uma parte de mim.
- **E:** Com quem costuma cantar? E tocar?
- **R25P14:** Costumo cantar com muitas pessoas (quer saibam, quer não), especialmente com os amigos mais próximos, e tocar, com o meu professor.

- **E:** Quais as vantagens de cantar com os amigos?
- **R26P14:** Conseguimo-nos rir dos erros uns dos outros, e é sempre uma maneira de nos aproximarmos.
- **E:** Quais as vantagens de cantar em família?
- **R27P14:** Acabamos por nos divertir.
- **E:** Numa escala de 1 a 10 escolha o número que melhor representa o nível de felicidade que a música lhe dá, sendo 1 total infelicidade e 10 total felicidade.
- **R28P14:** 8.
- **E:** Porque não escolheu o número abaixo?
- **R29P14:** Porque, para mim, a música ajuda-me bastante.
- **E:** O que tem que acontecer para subir meio ponto?
- **R30P14:** Tenho de estar num dia "happy". A verdade é que também pode descer, apesar de ser raro, pois costumo estar contente.
- **E:** Obrigada pela sua participação.

ANEXO C

Categorização das Entrevistas

Temas, Categorias, Subcategorias e Indicadores

Tema 1 – Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres: P4; P5; P9; P10; P11; P14 – “... Ouço nos tempos livres...”; “...Estou sempre a ouvir...”; “... Está sempre comigo...”;
- Situações do quotidiano: P1; P3; P4; P5; P6; P8; P9; P10; P11; P13; P14 - “...De manhã...”; “... No caminho para a escola...”; “... Para trabalhar...”; “... Para estudar...”; “... Ouço no banho...”; “... Ouço música para adormecer...”;
- Vontade de ouvir: P6; P7; P8; P10 – “... Quando necessito de ouvir...”;
- Expressão/controlo de emoções: P1; P2; P3; P5; P6; P7; P8; P10; P12; P13 – “...Quando estou triste...”; “...Acho que ouvir música me acalma...”;
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos: P2; P10; P12 – “...Para me abstrair da vida e de pensar em coisas más.”; “...A música ajuda-me a recordar sítios e pessoas...”;
- Actuação musical: P4 – “...Nos espectáculos, faço teatro, e nessas alturas é que a música está mais presente...”;

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...Ouço no telemóvel...”; “...No Ipod...”; “... No MP3...”; “...No computador...”;
- Aparelhos não-portáteis: P2; P3; P5; P6; P8; P10; P11; P13; P14 – “... Na rádio...”; “... Na televisão...”; “... DVD's...”; “... Cd's....”;
- Concertos: P1; P2; P4; P5; P8; P10; P11; P12; P14 – “... Às vezes vou a concertos...”;
- Casa: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “... Em casa, no fim do estudo...”;
- Escola/trabalho: P2; P3; P5; P10; P11; P13 – “... Nos intervalos entre as aulas...”;
- Passeio/viagem: P2; P3; P5; P6; P8; P10; P11; P13 – “... Quando vou passear...”; “... Na rua...”; “... Quando ando de carro ou autocarro...”;

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente: P1; P2; P3; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “... Todos os dias...”;
- Duas vezes/dia: P6; P7; P8 – “...De manhã como disse e à tarde quando chego a casa...”;
- Três ou mais vezes/dia: P1; P2; P3; P5; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...Ouço quase o tempo todo.”; “... Várias vezes por dia...”;
- Quatro vezes/semana: P4 – “...Numa semana, há três dias em que não ouço música e quatro em que ouço...”;

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Clássica: P1; P4; P11; P14 – “... Gosto de música clássica...”;
- Pop/pop-rock: P5; P6; P7; P8; P10; P11; P13 – “... Também gosto de pop...”; “... Gosto de pop-rock...”;

- Reggae: P11; P12 – “... Gosto de reggae...”;
- Kizomba: P5 – “... Gosto de kizomba...”;
- Latina: P5 – “... Gosto de música latina...”;
- Rock/hard-rock: P1; P2; P3; P5; P8; P9; P10; P12; P13; P14 – “... Gosto de rock...”; “...Todos os estilos de rock (rock clássico, alternativo...etc.)”; “...Green Day, Queen, Offspring...”; “Rock pesado...”;
- Dance Music: P13 – “...Música disco.”;
- Pimba: P3 – “...Às vezes pimba para me divertir com os amigos...”;
- Hip-hop/rap: P7; P12 – “... Gosto de hip-hop.”; “... Gosto de rap...”;
- Heavy-metal: P9 – “...Metal.”;
- Electrónica: P10 – “... Gosto de música electrónica...”;

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day: P2; P8; P9; P13; P14 – “... Aprecio Green Day...”;
- Bon Jovi: P4; P5 ; P6 ; P13 – “... Gosto de Bon Jovi...”;
- Paramore: P2; P6 ; P10 – “... Gosto imenso de Paramore...”;
- Lady Gaga: P7; P13; P14 – “... gosto de Lady Gaga...”;
- 30 Seconds to Mars: P3; P13; P14 – “... Gosto de 30 Seconds to Mars...”;
- Justin Bieber: P7; P11 – “...Justin Bieber...”;
- André Sardet: P3; P4 – “... Gosto de André Sardet...”;
- Muse: P8; P13 – “... Gosto de Muse...”;
- Eminem: P12; P13 – “... Gosto de Eminem...”;
- Hans Zimmer: P1; P14 – “... Gosto de compositores como Hans Zimmer...”;
- Pearl Jam: P1 – “... Gosto de Pearl Jam...”;
- Miley Cyrus: P11 – “... Gosto de Miley Cyrus...”;
- SHINee: P11 – “... Ando a ouvir um grupo coreano chamado SHINee.”;
- Michael Bubblé: P6 – “... Gosto de Michael Bubblé...”;
- Guns and Roses: P5 – “... Gosto de Guns and Roses...”;

Tema 2 – Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Dança/ritmo: P5; P11 – “...Gosto de dançar ao som da música pop.”; “...Sempre que me apetece dançar.”; “... Tem ritmo...”;
- Regular emoções: P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...A música faz-me sentir calma, aliviada, tranquila.”; “...Para relaxar, para me sentir bem...”; “...Quando estou mais triste ouço música alegre para pensar em coisas alegres e para ficar mais bem disposta.”; “... Para me divertir...”;
- Conhecimento/ídolos: P6; P8; P13 – “...E também porque ouvindo música posso aprender mais inglês.”; “...Para conhecer coisas novas.”; “...Ter os meus ídolos...”;
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos: P1; P2; P3; P5; P10 – “...A música traz-me recordações de pessoas e momentos agradáveis.”; “...Também recordo momentos na minha vida

que estejam associados àquela música...”; “...Quando quero evitar pensamentos...”; “...Evitar pensar em coisas más...”; “...Deixo de pensar nos problemas e nas preocupações.”;

- Gostar: P5; P7; P9; P12; P13 – “...Porque gosto e necessito...”;

- Concentração no estudo/trabalho: P1; P4; P8 – “...Porque, por exemplo para estudar, obriga-me a não me distrair com nada...”; “...Para trabalhar...”;

- Ocupação de tempos livres: P1 – “...A música também é importante para me ajudar a ocupar o tempo, quando não tenho mais nada para fazer...”;

- Convívio P4 – “...Para conviver.”;

- Clarificação de pensamento P14 – “...Ajuda a pensar de uma forma mais clara.”;

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz: P1; P4; P5; P8; P11; P14 – “...Sinto-me calma...”; “...Sinto-me calma, tranquila...”; “...Sobretudo descontração...”; “... Relaxamento...”; “... Em paz...”; “... Sinto-me aliviada...”;

- Sentir-se pensativa/em meditação: P11 – “...Quando ouço música clássica, sinto-me pensativa, como se estivesse em meditação.”;

- Vivacidade/euforia: P1; P10; P11; P14 – “...Quando ouço pop, sinto-me viva...”; “...Com actividade.”; “...Às vezes, dependendo da música, euforia...”; “...Sinto-me mais enérgico...”;

- Alegria/felicidade: P3; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...Quando ouço pop, sinto-me alegre...”; “...Se estiver contente, sinto alegria...”; “...Quando é rock, sinto-me mais animado...”; “...Sinto-me bem, sinto-me feliz...”; “... Sinto felicidade.”;

- Melancolia: P6 – “...Se estiver triste, tanto posso ficar melhor e sentir alegria, como continuar em baixo e sentir melancolia.”;

- Saudades de pessoas/momentos associados: P3; P5 - “...Posso sentir também saudades de determinados momentos ou pessoas que associo a uma determinada música.”; “...Começo a pensar no passado, naquilo que vivi e isso faz-me sentir bem.”;

- Vontade de dançar: P2 – “...Há estilos de música que uma pessoa ouve e dá vontade de dançar...”;

- Alerta em relação ao que se passa no mundo: P2 – “...Há outros estilos de música que nos põem alerta do que se passa no mundo...”;

- Sonho: P9 – “... Sinto que estou a entrar noutro mundo.”;

Tema 3 – Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida: P1; P2; P3; P5; P6; P7; P9; P10; P12; P14 – “... Sim...”;

- Descontração: P4; P11 – “...Faz-me sentir bem comigo mesma, descontraída.”; “... relaxamento...”;

- Transmissão de pensamentos em palavras: P13 – “...É tipo um apoio, porque transmite o que sentimos em palavras...”;

- Identificação com a letra da música: P8 – “...Até porque por vezes me identifico com a letra da música.”;

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P8; P9; P10; P11; P12; P13 – “...Se estou na escola com os meus amigos ouço pop, é mais divertido.”; “...Se estiver triste, ouço música mais calma, como música clássica, jazz e coisas assim...”; “...Se estiver mais alegre, ouço música mais mexida que me faça lembrar o Verão...”;
- Letra/mensagem: P2 – “...Escolho-as em função da letra...”; “...Da mensagem que transmitem...”;
- Artista/banda: P2 – “... Escolho também em função do artista...”;
- Ritmo: P2 – “...Ritmo...”;
- Local/companhia: P3 – “...Depende também do sítio onde estou, se estiver com amigos, ouço um estilo mais divertido, mas se estou sozinha em casa, por exemplo, ouço música mais calma...”;
- Preferências momentâneas: P1; P7; P12; P14 – “...O que me apetece ouvir no momento.”;
- Tipo de ocupação: P1 – “... Depende do que vou fazer...”;

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Todos os estilos de música: P7; P9; P11; P14 – “...Todas as músicas me provocam emoções positivas...”; “...A música faz-me sentir sempre bem.”;
- Pop/pop-rock: P6; P8 – “...Músicas alegres, mais mexidas, pop... me fazem sentir bem...”; “...Músicas alegres, mais mexidas, pop-rock...”;
- Rock: P8; P10 – “...Depende... Tanto pode ser música pop, como rock, desde que seja música alegre...”;
- Músicas específicas (ritmo/letra/banda): P8; P10; P13 – “...Mas depende da banda, da letra e da música.”; “...Em relação a emoções positivas, música que diz para "essa tal pessoa" (de quem gostamos muito) para se ir lixar...”;
- Músicas que evoquem recordações agradáveis: P3; P5 – “...Músicas alegres, que me façam lembrar coisas agradáveis...”; “...Em relação a emoções positivas, depende, uma música que eu ouvia muito e que me faz lembrar alguém especial...”;
- Músicas de cantores/bandas de eleição: P2 – “...As músicas das bandas que gosto e referi anteriormente, provocam-me emoções positivas...”;
- Reggae: P2; P12 – “...Assim como músicas para dançar, tipo reggae...”; “...Reggae provoca emoções bastante positivas...”;
- Músicas apreciadas: P1 – “...Músicas de que gosto muito...”;
- Salsa: P4 – “...Quanto a emoções positivas, acho que assim uma música mais mexida, assim um género mais salsa...”;
- Electrónica: P10 – “...Em relação a emoções positivas, músicas electrónicas...”;

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Hard-rock: P4; P8; P11 – “...Rock pesado tem falta de musicalidade. Este tipo de música é o único que me provoca emoções negativas...”;
- Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas: P2; P3; P5; P10 – “...Determinadas letras que “chamam mais por mim”, ou seja que me façam recordar momentos que não convém recordar.”; “...Em relação a músicas que me provocam emoções negativas, são aquelas

músicas que me fazem reviver momentos e lembrar pessoas indesejadas...”; “...Podem haver músicas que me provoquem emoções negativas, mas não tem nada a ver com a música em si... às vezes, acontece alguma coisa má e há uma música de fundo. Essa música fica associada a esses momentos e cada vez que ouço essa música, recordo-me desses momentos...”;

- Músicas específicas (ritmo/letra): P6; P13 – “...Músicas específicas que, ou pelo ritmo, ou pela letra, me provocam emoções negativas.”; “...Música que irrita quando diz "quero que fiques comigo para sempre " ou "amo-te muito"...”;

- Músicas de igreja: P13 – “... Não gosto daquelas músicas de igreja...”;

- Músicas não apreciadas: P12 – “...Ouvir música que não gosto provoca emoções negativas.”;

- Rap: P4 – “... Estilos de música como rap, provocam-me emoções negativas...”;

- Nenhum: P1; P7; P9; P14 – “...Acho que todas as músicas me provocam emoções positivas, mesmo quando têm uma letra ou melodia triste.”; “... Não há músicas que me provoquem emoções negativas...”;

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida: P1; P2; P3; P5; P7; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...Sempre que ouço música que gosto...”; “...Positivas ouço sempre.”; “...A música faz-me sentir sempre bem.”; “...Sempre que escolho a música que estou a ouvir, escolho a que me provoque emoções positivas.”;

- De manhã para promover boa disposição: P6 – “...Quanto a músicas que me provocam emoções positivas, ouço de manhã para ficar bem disposta...”;

- Regular emoções: P4; P6; P8 – “...Quando estou feliz para ficar melhor ainda...”; “...Quando estou mais em baixo, ouço músicas que me provoquem emoções positivas para me animar...”; “...Quando estou triste para mudar o meu estado de espírito.”;

- Nas férias de Verão: P4 – “...Nas férias, principalmente no Verão, é quando gosto mais de ouvir músicas que me animem...”;

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Porque os amigos estão a ouvir: P11 – “...Em relação a músicas que me provocam emoções negativas, se algum dos meus amigos da escola está a ouvir eu também ouço...”;

- Por acaso (na rádio): P3; P5; P10; P12; P13 – “...Negativas é mesmo só na rádio e quando ouço mudo de estação...”; “...Raramente ouço essas músicas a não ser por acaso.”; “...Quando estou a passar as músicas e acabo por ouvir músicas que me provocam emoções negativas, mas isso acontece por acaso...”;

- Estado de espírito: P8 – “...Quando me sinto mais em baixo, posso ouvir músicas que me provoquem emoções negativas, porque essas músicas têm a ver com o meu estado de espírito.”;

- Para reflectir sobre momentos/pessoas: P2; P4; P10 – “...Só quando quero reflectir é que ouço músicas que me provocam emoções negativas...”; “...Às vezes, para reflectir sobre determinados acontecimentos, eu posso ouvir algumas músicas que me provoquem emoções negativas, mas isso não acontece muitas vezes.”; “...Ouço músicas que me provocam emoções negativas, quando estou triste com alguma coisa e quero pensar nisso para me sentir melhor em relação a isso.”;

- Nunca: P1; P6; P7; P9; P14 – “...A música faz-me sentir sempre bem.”; “...Não há músicas que me provoquem emoções negativas.”; “...Nunca ouço músicas que me provoquem emoções negativas.”;

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Essencial à vida: P5; P11 – “...Não consigo estar sem ouvir música.”; “...É tão importante como comer.”;

- Regular emoções: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P13 – “...Normalmente toda a música que eu escolho é aquela que gosto mesmo e me faz sentir bem...”; “...Se eu estiver triste e quiser ficar feliz, ouço música e penso em alguém ou alguma coisa que me recorde momentos positivos...”; “...Que me faz sentir ainda melhor quando já estou bem.”; “...Há músicas que podem ser relacionadas com pessoas que já não estão cá e fazem chorar...”;

- Reflectir: P2; P6; P10 – “... A música é algo que me ajuda a reflectir...”; “...Apetece-me ficar sentado a ouvir a música e a pensar.”;

- Acompanhamento: P6; P10 – “...A música está sempre comigo, sempre presente em todas as situações...”; “...É como se a música fosse uma companhia...”;

- Possibilidade de cantar/dançar: P2; P6; P10; P13 – “...As letras e o ritmo quando me interessam fazem com que eu cante...”; “...Então eu às vezes danço e assim fico bem, porque estou à vontade...”; “...Por vezes, ouço música e não me apetece ficar parado...”;

- Gostar de letras/ritmo: P2; P13 – “...As letras e o ritmo quando me interessam...”;

- Evocar recordações: P3; P8 – “...Há músicas que podem trazer recordações de pessoas com quem vivemos bons momentos e que ainda podemos encontrar e é bom reviver essas recordações.”;

- Proporcionar alegria: P7; P9; P12; P14 – “...Acho que a música me faz feliz.”; “... Os estilos de música que ouço alegram-me.”;

- Ocupação: P1 – “...Os estilos de música que escolho têm a ver com o que estou a fazer...”;

- Preferências momentâneas: P1 – “...Com o que me apetece ouvir...”;

- Proporcionar bem-estar aos outros: P4 – “... Podemos melhorar a vida das pessoas que nos rodeiam, porque se estivermos bem, as pessoas que estão perto de nós vão sentir-se melhor também...”;

- Resiliência: P4 – “...Contribui para que eu consiga encarar as coisas negativas de forma mais positiva e também a encarar as coisas positivas de uma forma ainda mais positiva.”;

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P9; P10; P11; P13; P14 – “...Sozinho.”; “...Em casa, gosto de ouvir sozinha...”; “...Prefiro ouvir música sozinho, porque vejo o facto de ouvir música como algo que é feito de mim para mim.”; “...Se estiver melancólica, prefiro ouvir sozinha...”;

- Com amigos: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; P13; P14 – “...Quando alguém põe música alto, gosto de ouvir com amigos, divirto-me...”; “... Em concertos...”; “Para mostrar uma certa música a alguém...”;

- Com família: P2; P3; P4; P6; P7; P8; P10; P11; P12; P13 – “...Com a família, de vez em quando...”; “...Às vezes em viagens vamos todos a ouvir música.”; “...Ouço muito poucas vezes com o meu pai,

porque ele não gosta muito de ouvir música, mas por vezes ouvimos música e cantamos juntos...”;
“...Com os meus pais e o meu irmão...”;

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir: P1 ; P2 ; P4 ; P6 ; P7 ; P10 ; P11 – “...Poder reflectir...”; “...Ouvir música sozinho ajuda-me a concentrar-me no meu espaço, nas minhas coisas, a ser mais organizado...”; “...Ouvir música sozinha dá para reflectir sobre as mensagens das letras...”; “...Pensar nas coisas de outra forma...”;
- Cantar/dançar: P3; P6; P13 – “... Porque posso cantar sem que me ouçam...”; “... Posso dançar, cantar...”;
- Acompanhamento: P5 – “...Faz com que não me sinta tão só.”;
- Regular/expressar emoções: P1; P3; P4; P5; P11; P12; P13 – “...Faz com que me sinta bem.”; “...Porque me ajuda a alterar o meu estado de espírito...”; “...Se eu estiver chateado e ouvir uma música que me torne mais alegre, se eu estiver sozinho sei que essa música me vai fazer sentir de forma diferente...”; “...Sozinha posso estar à vontade para rir, chorar, e essas coisas...”; “...A vantagem de ouvir música sozinho é poder relaxar...”;
- Apreciar: P14 – “...Consigo estar mais atento a cada instrumento da música...”;
- Estar à vontade: P2; P9 – “...Os meus amigos podem não gostar da música que eu ouço, por isso é bom ouvir música sozinho.”;
- Evocar recordações: P2 – “...Acho que o facto de estar sozinho, permite que eu quando esteja a ouvir a música, consiga perceber a letra e associar a qualquer episódio que me tenha acontecido.”;
- Facilitar estudo/trabalho: P1 – “...Ajuda-me a concentrar quando estou a estudar...”;
- Nenhuma: P8 – “... Acho que ouvir música sozinho não tem vantagens...”;

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar: P2; P3; P4; P6; P8; P10; P11 – “... Poder dançar...”; “...Porque estamos a dançar e a aproveitar a música...”; “... Poder cantar...”;
- Diversão: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12 – “...Brincar com a música.”; “...Porque passamos um bom momento...”; “...Ouvir música acompanhada é sempre diferente, porque me divirto com os outros, rimo-nos...”;
- Proximidade/união: P2; P4; P6; P7; P8; P13 – “...Acabamos sempre por falar sobre o artista, da sua vida pessoal e artística...”; “...Porque podemos conviver uns com os outros...”; “...Ouvir música acompanhada é bom, porque me aproxima dos meus amigos, acho que a música é algo que une as pessoas...”;
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos: P2; P5; P6; P8; P9; P10; P12; P13 – “...Trocamos opiniões sobre a música, se gostam, se os faz sentir bem, quando a conheceram... Quando se ouve música com amigos arranja-se um novo tema de conversa.”; “...Conversar sobre as músicas e conhecer novos estilos musicais.”; “...Quando alguém toca viola e todos cantamos é como se estivéssemos a partilhar algo, não apenas gostos musicais, mas experiências e sentimentos...”;
- Ausência de vantagens: P14 – “...De repente, não estou a lembrar-me de nenhuma vantagem...”;

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais: P5; P6; P8; P10; P11; P12; P14 – “...Partilhamos os gostos musicais...”; “...Podemos falar sobre as músicas...”;
- Partilha de sensações/felicidade: P5; P11; P14 – “...A mesma forma de a ouvir e a sentir...”; “...É bom ouvirmos música juntos...”; “...Contribui para a nossa felicidade...”
- União: P1; P4; P5; P6; P8; P10; P12; P13 – “...Acho que sim, aproxima-nos...”; “...Mais de metade dos meus amigos e pessoas de quem gosto gostam da mesma música que eu e isso quer dizer de uma certa forma que temos algo em comum...”; “...A música fortalece as relações com os meus amigos...”;
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P10; P12; P13; P14 – “...Podemos também passar músicas uns aos outros...”; “...Descobre-se músicas novas e mostra-se aos outros.”; “...Até porque ouvindo os estilos de música uns dos outros, ficamos a conhecer coisas novas.”; “...Ouvimos música juntos.”;
- Conhecer pessoas novas/criar novos amigos: P5; P6; P8; P10 – “...E já me aconteceu criar novos amigos por causa dos estilos de música que temos em comum.”;
- Gostos musicais divergentes: P2; P3; P9 – “...Mas há certo tipo de músicas que posso ouvir, mas incomodam-me, como por exemplo hard-rock e isso, não gosto e conheço muita gente que gosta...”; “...Os meus amigos têm estilos de música diferentes dos meus, porque eles ouvem mais kizomba e eu não ouço tanto isso...”;

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Contacto com diferentes estilos musicais: P11 – “...E as músicas que eles gostam, as do seu tempo, eles mostram-me e por vezes eu passo a gostar...”
- Gostos musicais divergentes: P3; P6; P8; P13 – “...Vivo com o meu pai e ele há uns tempos atrás passava a vida a criticar algumas músicas que eu ouvia...”; “...E quando mostro músicas à minha avó, ela não percebe nada, porque está em inglês mas diz que gosta... E com o meu avô é melhor nem falar, porque ele não percebe nada de música boa...”; “...Temos idades diferentes, o meu irmão mais novo ouve músicas que eu ouvia quando tinha a idade dele e o meu irmão mais velho ouve músicas totalmente diferentes...”;
- Partilha de músicas/gostos musicais: P6; P8; P12 – “...Eu, às vezes, peço-lhe algumas músicas que gosto e trocamos músicas...”; “...Em relação às minhas irmãs, já acho que sim, podemos não ter muitas bandas em comum, mas temos algumas e isso é bom...”;
- Ouvir música juntos/união: P1; P4; P5; P7; P8; P10; P13; P14 – “...Ouço música com ela e com a minha prima e é bom...”; “...Até vamos ao concerto dos Bon Jovi no Domingo.”; “...Mas acho que os estilos que temos em comum promovem uma maior aproximação.”;
- Ausência de convívio musical: P2; P9 – “...Não costumo ouvir muita música com familiares...”;
- Diversão: P10 – “...Quando eu e o meu pai ouvimos estilos de música que temos em comum, é bom, porque falamos sobre as bandas ou cantores, divertimo-nos...”;

Tema 4 – Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim: P1; P3; P4; P5; P6; P8; P11; P12; P14 – “...O meu irmão, que toca viola.”;
- Não: P2; P7; P9; P10; P13 – “Não.”;

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar num coro: P1; P11; P14 – “...Sim, canto no gregoriano...”;
- Cantar por diversão: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P10; P11; P12; P13; P14 – “...As músicas que ouço gosto de decorar as letras para as cantarolar.”;
- Cantar em trabalho: P4 – “...Sim, nos espectáculos...”;
- Não apreciar cantar: P9 – “... Não gosto.”
- Tocar instrumentos de cordas: P1; P3; P6; P8; P10; P11 – “... Toco (violino) também todos os dias...”; “...Estou a aprender a tocar guitarra...”;
- Tocar instrumentos de sopro: P3; P7; P9; P13 – “... Toco flauta nas aulas de Educação Musical...”;
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio): P3; P8; P10; P13; P14 – “...Toco cravo, também toco piano e clavicórdio, mas a minha "especialidade" é cravo.”;
- Tocar instrumentos de percussão: P10 – “... Toco bateria...”;
- Não tocar qualquer instrumento: P2; P4; P5; P12 – “...Não.”;
- Desejo de aprender a tocar/cantar: P2; P4; P8; – “...Sempre tive curiosidade em tocar viola e guitarra.”; “...Mas gostaria de aprender se tivesse voz para isso. Se a oportunidade surgir, talvez venha a ter aulas...”; “...Gostava muito de aprender violino e piano, principalmente...”;

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções: P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P10; P11; P12; P13 – “...Faz-me sentir bem.”; “...Canto quando estou alegre e sinto-me bem quando o faço.”;
- Promover proximidade com o intérprete/banda: P2 – “...Faz-me sentir mais próxima do artista...”;
- Possibilidade de compreender melhor a letra: P2 – “...Perceber melhor a letra...”;
- Possibilidade de reflexão: P3 – “...Faz-me pensar que se calhar até sou alguém e estou cá por uma razão.”;
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos: P3; P14 – “...Faz-me pensar em tudo o que vivi, em pessoas e momentos...”;
- Ocupação do tempo: P7 – “...Ajuda a passar o tempo...”;
- Não apreciar cantar: P9

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções: P1; P3; P6; P7; P8; P11; P13; P14 – “...É bom, é uma terapia...”;
- “...Quando me sinto mais triste ou mais pessimista tocar viola faz com que me sinta melhor.”;
- “...Ajuda a ser mais livre...”;
- “...Se tocar de uma forma mais alegre, pode ser que eu esteja mais alegre.”;
- Apreciar a capacidade de produzir música: P10; P11 – “...Sabe bem sentir a música a sair do instrumento que estás a praticar.”;

- Evocar recordações de pessoas/momentos: P3 – “...Tocar também me faz sentir bem, pelos mesmos motivos.”
- Aquisição de conhecimento: P8 – “...Acabo por aprender as músicas de que mais gosto e com as quais me identifico...”;
- Não tocar: P2; P4; P5; P12
- Não apreciar tocar: P9

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento: P1; P4; P5; P6; P11 – “...Esqueço-me de onde estou sou só eu e a canção.”; “...É como se me isolasse, como se estivesse numa redoma, num mundo à parte, só eu e o instrumento...”;
- Euforia: P2; P3; P4; P6; P7; P8; P12; P13; P14 – “... Alegria, felicidade, conforto, boa disposição e excitação.”;
- Liberdade: P1; P2; P3; P4 – “...É uma grande sensação de liberdade, como se tivesse o mundo nas minhas mãos.”;
- Alívio: P10 – “...Sinto alívio, porque estou a expressar sentimentos.”
- Aborrecimento: P9 – “... Não gosto...”;

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só: P1; P2; P3; P5; P6; P7; P8; P10; P13 – “... Canto sozinha...”;
- Com colegas/amigos: P1; P2; P4; P5; P6; P10; P11; P12; P14 – “...No coro do gregoriano com os meus colegas, ou na escola com os meus amigos...”;
- Com familiares: P3; P4; P5; P7; P10 – “... Com família...”;
- Não cantar: P9 – “... Não gosto...”;

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só: P1; P6; P7; P10; P11; P13 – “... Toco violino sozinha.”;
- Com colegas/amigos: P1; P3; P6; P7; P9; P13; P14 – “...Com colegas e com amigos que também sabem tocar e que me ensinam algumas coisas.”; “... Na escola...”;
- Com familiares: P8 – “... Com o meu irmão e às vezes com o meu primo.”;
- Não tocar: P2; P4; P5; P9; P12

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos:

- Diversão: P2; P3; P5; P11; P12; P13; P14 – “...É divertido e rimo-nos muito...”;
- União: P3; P4; P5; P6; P7; P10; P14 – “...Cantar une-nos e é como se estivéssemos a partilhar gostos musicais e sentimentos...”;
- Aquisição de conhecimento: P1; P3; P4; P6; P7; P9 – “... Tocar é bom, porque aprendemos uns com os outros...”;
- Nenhuma: P8 – “... Não tenho coragem de cantar à frente de outras pessoas...”;

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- União: P3; P4; P5; P7; P8; P10; P11; P14 – “...Partilha e cumplicidade.”; “... Passamos momentos agradáveis...”;

- Ausência de vantagens: P1; P2; P6; P9; P12; P13 – “... Não costumo tocar nem cantar em família...”;

Categorização

P1

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Situações do cotidiano – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Clássica – R6
- Rock/hard-rock – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Hans Zimmer – R7
- Pearl Jam – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R8
- Concentração no estudo/trabalho – R8
- Ocupação de tempos livres – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R9
- Vivacidade/euforia – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11
- Preferências momentâneas – R11
- Tipo de ocupação – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Músicas apreciadas – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Nenhum – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Nunca – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Ocupação – R14
- Preferências momentâneas – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R15
- Com amigos – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R17
- Regular/expressar emoções – R17
- Facilitar estudo/trabalho – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Diversão – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- União – R18
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar num coro – R21
- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de cordas – R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R24

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento – R25
- Liberdade – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R21
- Com colegas/amigos – R21

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R26
- Com colegas/amigos – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Aquisição de conhecimento – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- Ausência de vantagens – R26

P2

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Expressão/controlo de emoções – R3
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4
- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R2
- Três ou mais vezes/dia – R2

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Rock/hard-rock – R5

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day – R5
- Paramore – R5

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R6
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R6

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Vontade de dançar – R7

- Alerta em relação ao que se passa no mundo – R7

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R8

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R9
- Letra/mensagem – R9
- Artista/banda – R9
- Ritmo – R9

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Músicas de cantores/bandas de eleição – R10
- Reggae – R10

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas – R10

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R11

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Para reflectir sobre momentos/pessoas – R11

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R6
- Reflectir – R11
- Possibilidade de cantar/dançar – R7
- Gostar de letras/ritmo – R9

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R12
- Com amigos – R12
- Com família – R13

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R14
- Estar à vontade – R14
- Evocar recordações – R14

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R14
- Diversão – R14
- Proximidade/união – R14
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R14

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R15
- Gostos musicais divergentes – R15

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ausência de convívio musical – R16

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Não – R17

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R12
- Não tocar qualquer instrumento – R19
- Desejo de aprender a tocar/cantar – R19; R20

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R21
- Promover proximidade com o intérprete/banda – R21
- Possibilidade de compreender melhor a letra – R21

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Não tocar – R19

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R22
- Liberdade – R22

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R23
- Com colegas/amigos – R23

Categoria: Tocar só/em grupo

- Não tocar – R19

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R23; R24

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- Ausência de vantagens – R16; R25

P3

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Situações do quotidiano – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Casa – R4

- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R2
- Três ou mais vezes/dia – R2

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Rock/hard-rock – R5
- Pimba – R5

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- 30 Seconds to Mars – R5
- André Sardet – R5

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R3; R5
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R3

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R6
- Saudades de pessoas/momentos associados – R6

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R7

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R8
- Local/companhia – R8

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Músicas que evoquem recordações agradáveis – R9

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas – R9

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R10

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Por acaso (na rádio) – R10

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R11
- Evocar recordações – R11

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R12
- Com amigos – R12; R13
- Com família – R13

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Cantar/dançar – R14
- Regular/expressar emoções – R14

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R14
- Diversão – R14

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R15
- Gostos musicais divergentes – R15

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Gostos musicais divergentes – R16

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R17

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R18
- Tocar instrumentos de cordas – R17
- Tocar instrumentos de sopro – R17
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) – R17

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R19
- Possibilidade de reflexão – R19
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R19

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R19
- Evocar recordações de pessoas/momentos – R19

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R20
- Liberdade – R20

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R14
- Com familiares – R18

Categoria: Tocar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R21

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos:

- Diversão – R22
- União – R22
- Aquisição de conhecimento – R22

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- União – R22

P4

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3
- Actuação musical – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Quatro vezes/semana – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Clássica – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Bon Jovi – R6
- André Sardet – R6

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R7
- Concentração no estudo/trabalho – R7
- Convívio – R7

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R8

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida

- Descontracção – R9

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R10

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Salsa – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Hard-rock – R11
- Rap – R11

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Regular emoções – R12
- Nas férias de Verão – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Para reflectir sobre momentos/pessoas – R12

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R13
- Proporcionar bem-estar aos outros – R13
- Resiliência – R13

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R14
- Com amigos – R15
- Com família – R15

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R16
- Regular/expressar emoções – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R16
- Diversão – R16
- Proximidade/união – R16

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- União – R17
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R18

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R19

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R20
- Cantar em trabalho – R20
- Não tocar qualquer instrumento – R21
- Desejo de aprender a tocar/cantar – R22; R23; R24

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R25

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Não tocar – R21

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento – R26

- Euforia – R26
- Liberdade – R26

Categoria: Cantar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R27
- Com familiares – R27

Categoria: Tocar só/em grupo

- Não tocar – R21

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- União – R28
- Aquisição de conhecimento – R28

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- União – R29

P5

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1, R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4
- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6
- Kizomba – R6
- Latina – R6
- Rock/hard-rock – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Bon Jovi – R7
- Guns and Roses – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Dança/ritmo – R8
- Regular emoções – R8
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R8
- Gostar – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R9
- Saudades de pessoas/momentos associados – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Músicas que evoquem recordações agradáveis – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Por acaso (na rádio) – R12

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Essencial à vida – R13
- Regular emoções – R13

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R14
- Com amigos – R15

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Acompanhamento – R16
- Regular/expressar emoções – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Diversão – R16
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R16

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R17
- Partilha de sensações/felicidade – R17
- União – R17
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R17
- Conhecer pessoas novas/criar novos amigos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R18

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R19

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R20
- Não tocar qualquer instrumento – R21; R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Não tocar – R21; R22

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento – R24

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R25
- Com colegas/amigos – R25
- Com familiares – R25

Categoria: Tocar só/em grupo

- Não tocar – R21; R22

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R26
- União – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- União – R27

P6

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Situações do quotidiano – R3
- Vontade de ouvir – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Casa – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5

- Duas vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Bon Jovi – R7
- Paramore – R7
- Michael Bubblé – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Conhecimento/ídolos – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R9
- Melancolia – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Pop/pop-rock – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Músicas específicas (ritmo/letra) – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- De manhã para promover boa disposição – R13
- Regular emoções – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Nunca – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Reflectir – R14
- Acompanhamento – R14
- Possibilidade de cantar/dançar – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R15
- Com amigos – R16
- Com família – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R15
- Cantar/dançar – R15

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R17
- Diversão – R17
- Proximidade/união – R17
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R18
- União – R18
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R18
- Conhecer pessoas novas/criar novos amigos – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Gostos musicais divergentes – R19
- Partilha de músicas/gostos musicais – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de cordas – R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R24

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento – R25
- Euforia – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R26
- Com colegas/amigos – R26

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R26
- Com colegas/amigos – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- União – R27
- Aquisição de conhecimento – R27

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- Ausência de vantagens – R27

P7

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Vontade de ouvir – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Duas vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6
- Hip-hop/rap – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Lady Gaga – R7
- Justin Bieber – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Gostar – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Preferências momentâneas – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Todos os estilos de música – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Nenhum – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Nunca – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Proporcionar alegria – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Com amigos – R15
- Com família – R15

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Diversão – R16
- Proximidade/união – R16

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R18

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Não – R19

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R20
- Tocar instrumentos de sopro – R21

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R22
- Ocupação do tempo – R22

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R23

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R24

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R25
- Com familiares – R25

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R25
- Com colegas/amigos – R25

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- União – R26
- Aquisição de conhecimento – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- União – R25; R26; R27

P8

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Situações do quotidiano – R3
- Vontade de ouvir – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Duas vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6
- Rock/hard-rock – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day – R7
- Muse – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Conhecimento/ídolos – R8
- Concentração no estudo/trabalho – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R9
- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida

- Identificação com a letra da música – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Pop/pop-rock – R12
- Rock – R12
- Músicas específicas (ritmo/letra/banda) – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Hard-rock – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Regular emoções – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Estado de espírito – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Evocar recordações – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Com amigos – R15; R16
- Com família – R15; R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Nenhuma – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R17
- Diversão – R17
- Proximidade/união – R17
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R18
- União – R18
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R18
- Conhecer pessoas novas/criar novos amigos – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Gostos musicais divergentes – R19
- Partilha de músicas/gostos musicais – R19
- Ouvir música juntos/união – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de cordas – R22
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) – R22
- Desejo de aprender a tocar/cantar – R21

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R24
- Aquisição de conhecimento – R24

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R26

Categoria: Tocar só/em grupo

- Com familiares – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos:

- Nenhuma – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- União – R27

P9

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Rock/hard-rock – R6
- Heavy-metal – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Gostar – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R9
- Sonho – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Todos os estilos de música – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Nenhum – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Nunca – R12

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R13

- Proporcionar alegria – R13

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R14

- Com amigos – R15

Categoria: Benefícios de ouvir música só

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Diversão – R16

- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R16

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Gostos musicais divergentes – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ausência de convívio musical – R15

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Não – R18

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Não apreciar cantar – R19

- Tocar instrumentos de sopro – R20

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Não apreciar cantar – R19

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Não apreciar tocar – R20

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Aborrecimento – R19; R20

Categoria: Cantar só/em grupo

- Não cantar – R19

Categoria: Tocar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R20

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Aquisição de conhecimento – R21

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- Ausência de vantagens – R19; R20

P10

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3
- Vontade de ouvir – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4
- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6
- Rock/hard-rock – R6
- Electrónica – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Paramore – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Vivacidade/euforia – R9
- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Rock – R12
- Músicas específicas (ritmo/letra/banda) – R12
- Electrónica – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Evocar recordações de momentos desagradáveis/pessoas indesejadas – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Por acaso (na rádio) – R13
- Para reflectir sobre momentos/pessoas – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Reflectir – R14
- Acompanhamento – R14
- Possibilidade de cantar/dançar – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R15
- Com amigos – R15; R16
- Com família – R15; R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R17
- Diversão – R17
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R18
- União – R18
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R18
- Conhecer pessoas novas/criar novos amigos – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R19
- Diversão – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Não – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de cordas – R22
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) – R22
- Tocar instrumentos de percussão – R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Apreciar a capacidade de produzir música – R24

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Alívio – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R26
- Com colegas/amigos – R26
- Com familiares – R19

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- União – R27

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- União – R19

P11

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4

- Casa – R4
- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Clássica – R6
- Pop/pop-rock – R6
- Reggae – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Justin Bieber – R7
- Miley Cyrus – R7
- SHINee – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Dança/ritmo – R8
- Regular emoções – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R9
- Sentir-se pensativa/em meditação – R9
- Vivacidade/euforia – R9
- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida

- Descontracção – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Todos os estilos de música – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Hard-rock – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Porque os amigos estão a ouvir – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Essencial à vida – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R16
- Com amigos – R15; R16
- Com família – R15; R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Reflectir – R17
- Regular/expressar emoções – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Dançar/cantar – R17
- Diversão – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R18
- Partilha de sensações/felicidade – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Contacto com diferentes estilos musicais – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar num coro – R21
- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de cordas – R20

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R22

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R23
- Apreciar a capacidade de produzir música – R23

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Relaxamento/alheamento – R24

Categoria: Cantar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R25

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R25

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- União – R27

P12

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Expressão/controlo de emoções – R3
- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Reggae – R6
- Rock/hard-rock – R6
- Hip-hop/rap – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Eminem – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Gostar – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11
- Preferências momentâneas – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Reggae – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Músicas não apreciadas – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Por acaso (na rádio) – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Proporcionar alegria – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Com amigos – R15; R16
- Com família – R15; R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Regular/expressar emoções – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Diversão – R17
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R18
- União – R18
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Partilha de músicas/gostos musicais – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R21
- Não tocar qualquer instrumento – R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Não tocar – R22

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R25

Categoria: Tocar só/em grupo

- Não tocar – R22

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R25; R27

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- Ausência de vantagens – R27

P13

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3
- Expressão/controlo de emoções – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Casa – R4
- Escola/trabalho – R4
- Passeio/viagem – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Pop/pop-rock – R6
- Rock/hard-rock – R6
- Dance Music – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day – R7
- Bon Jovi – R7
- Lady Gaga – R7
- 30 Seconds to Mars – R7
- Muse – R7
- Eminem – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Conhecimento/ídolos – R8
- Gostar – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida

- Transmissão de pensamentos em palavras – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Estado de espírito – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Músicas específicas (ritmo/letra/banda) – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Músicas específicas (ritmo/letra) – R12
- Músicas de igreja – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R13

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Por acaso (na rádio) – R13

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Regular emoções – R14
- Possibilidade de cantar/dançar – R14
- Gostar de letras/ritmo – R14

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R15
- Com amigos – R16
- Com família – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Cantar/dançar – R17
- Regular/expressar emoções – R17

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Proximidade/união – R17
- Partilha de gostos musicais/experiências/sentimentos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- União – R18

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Gostos musicais divergentes – R19
- Ouvir música juntos/união – R19

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Não – R20

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar por diversão – R21
- Tocar instrumentos de sopro – R22
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) – R22

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Regular emoções – R23

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R24

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R25

Categoria: Cantar só/em grupo

- Só – R21

Categoria: Tocar só/em grupo

- Só – R26
- Com colegas/amigos – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R27

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares:

- Ausência de vantagens – R27

P14

Tema 1 - Utilização da música

Categoria: Gosto pela música – R1; R2

Categoria: Importância da música

- Ocupação de tempos livres – R3
- Situações do quotidiano – R3

Categoria: Onde e como ouve música

- Aparelhos portáteis – R4
- Aparelhos não-portáteis – R4
- Concertos – R4
- Casa – R4

Categoria: Frequência de audição de música

- Diariamente – R5
- Três ou mais vezes/dia – R5

Categoria: Estilos musicais apreciados

- Clássica – R6
- Rock/hard-rock – R6

Categoria: Cantores/bandas de eleição

- Green Day – R7
- Lady Gaga – R7
- 30 Seconds to Mars – R7
- Hans Zimmer – R7

Tema 2 - Objectivos/efeitos da audição da música

Categoria: Motivos para audição de música

- Regular emoções – R8
- Clarificação de pensamento – R8

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pela música

- Tranquilidade/paz – R9
- Vivacidade/euforia – R9
- Alegria/felicidade – R9

Tema 3 - Impacto psicológico/relacional dos estilos musicais preferidos

Categoria: Satisfação com a vida – R10

Categoria: Factores que influenciam a escolha do estilo musical escutado

- Preferências momentâneas – R11

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções positivas

- Todos os estilos de música – R12

Categoria: Estilos de música despoletadores de emoções negativas

- Nenhum – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções positivas

- Sempre que a música é escolhida – R12

Categoria: Momento/motivo para a audição de música promotora de emoções negativas

- Nunca – R12

Categoria: Influência/efeitos dos estilos musicais no bem-estar e felicidade

- Proporcionar alegria – R13

Categoria: Audição de música só/acompanhado/a

- Só – R14
- Com amigos – R14; R15

Categoria: Benefícios de ouvir música só

- Apreciar – R16

Categoria: Benefícios de ouvir música acompanhado

- Ausência de vantagens – R16

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com amigos

- Partilha de gostos musicais – R17
- Partilha de sensações/felicidade – R17
- Partilha de músicas/conhecimento de novos estilos – R17

Categoria: Influência dos estilos musicais eleitos na relação com familiares

- Ouvir música juntos/união – R18

Tema 4 - Prática da música (só/em grupo) e bem-estar psicológico

Categoria: Conhecimento de familiares ligados à música

- Sim – R19

Categoria: Hábito de cantar/tocar

- Cantar num coro – R20
- Cantar por diversão – R20
- Tocar instrumentos de cordas percutidas (piano, cravo, clavicórdio) – R21

Categoria: Efeitos do acto de cantar na satisfação com a vida

- Evocar recordações/afastar pensamentos negativos – R22

Categoria: Efeitos do acto de tocar nos níveis de satisfação com a vida

- Expressar/regular emoções – R23

Categoria: Emoções/sensações despoletadas pelo acto de cantar/tocar

- Euforia – R24

Categoria: Cantar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R25

Categoria: Tocar só/em grupo

- Com colegas/amigos – R25

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com amigos

- Diversão – R26
- União – R26

Categoria: Vantagens de cantar/tocar com familiares

- União – R27

ANEXO D

Escalas de BEP Preenchidas pelos Participantes

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: _____

IDADE: _____ ESCOLARIDADE: _____

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

Durante as últimas semanas...

- [illegible]

Durante as últimas semanas ...

- [illegible]

Escala de Bem-estar Psicológico para Adolescentes (EBEPA; Bizarro, 2000) – Descrição e cotação

A EBEPA é composta por 28 itens que se distribuem por cinco subescalas consideradas como componentes do bem-estar psicológico dos adolescentes: uma subescala denominada Cognitiva-Emocional Positiva (6 itens: 5; 7; 10; 12; 13; 24) que avalia aspectos cognitivos e emocionais do bem-estar com uma valência mais positiva; uma segunda subescala designada de Apoio Social (6 itens: 2; 9; 15; 19; 25; 28) e que avalia a existência, no espaço relacional do jovem, de pessoas que lhe possam assegurar um apoio emocional, uma terceira subescala designada por Percepção de Competências (4 itens: 1; 3; 18; 27) que pretende avaliar uma percepção de competências em geral, no domínio escolar e de resolução de problemas, uma quarta subescala denominada de Cognitiva-Emocional Negativa (6 itens: 4; 8; 16; 21; 22; 26) que avalia aspectos cognitivos e emocionais do bem-estar com uma valência mais negativa e finalmente uma quinta subescala denominada Ansiedade (6 itens: 6; 11; 14; 17; 20; 23) que avalia queixas somáticas e outras habitualmente associadas a sintomas de ansiedade.

Cada item é respondido num formato de resposta múltipla do tipo *rating scale*, com seis alternativas de resposta segundo a frequência de ocorrência, sendo que para 16 itens (subescala Cognitiva-Emocional Positiva, Apoio Social e Percepção de Competências) uma maior frequência de ocorrência pontua para uma maior bem-estar e para 12 itens (Cognitiva-Emocional Negativa e Ansiedade) uma maior frequência de ocorrência pontua para um menor bem-estar. Assim, cada item é cotado com valores de 1 a 6, em que a ordenação corresponde a uma sequência crescente para um maior bem-estar para as três primeiras subescalas e para um menor bem-estar para as duas últimas subescalas. A cotação é feita para cada subescala pelo somatório das respostas dadas aos itens a dividir pelo número de itens dessa subescala. Assim, os resultados para cada subescala podem oscilar entre 1 e 6.

→ A EBEPA permite também obter um indicador total de bem-estar psicológico. Este indicador é obtido efectuando-se a média das médias encontradas para cada subescala. Neste caso, os valores das subescalas com uma valência negativa (Cognitiva-Emocional Negativa e Ansiedade) são invertidos, de modo a que todos os itens pontuem na mesma direcção. A cotação do bem-estar total é feita numa ordem crescente de 1 a 6 no sentido de um maior bem-estar psicológico.

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: J. M. F.
IDADE: 18 anos ESCOLARIDADE: Secundário feito

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: JF

IDADE: 16 ESCOLARIDADE: 10º ano

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

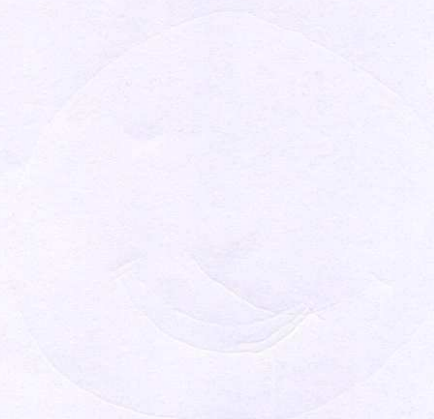
	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: M.S.

IDADE: 14 ESCOLARIDADE: 9º ano



INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: JPS

IDADE: 17 ESCOLARIDADE: 12º ano

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: DF

IDADE: 18 ESCOLARIDADE: 12º ano completo

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: C.F.

IDADE: 18 ESCOLARIDADE: Conclusão do 1º ano de faculdade

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

Sempre A maior Bastantes Algumas Raras Nunca
 parte das vezes vezes vezes vezes
 vezes

Durante as últimas semanas...

1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: Patricia P.

IDADE: 12 ESCOLARIDADE: 6º

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: H g
IDADE: 18 ESCOLARIDADE: 12^o ANO

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: M.P
IDADE: 12 ESCOLARIDADE: 6º ano

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: O.M

IDADE: 17 ESCOLARIDADE: 10^a

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: PS

IDADE: 12 anos ESCOLARIDADE: 7º ano

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: DM
IDADE: 15 ESCOLARIDADE: Secundário 10º

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: DC

IDADE: 12 ESCOLARIDADE: 7^o

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO PARA ADOLESCENTES (EBEPA)
(L. Bizarro; 2000)

NOME: PG

IDADE: 14 ESCOLARIDADE: 9º Ano

INSTRUÇÕES

Apresenta-se a seguir uma lista de frases que representam sentimentos, pensamentos e opiniões que possas ter tido, em relação a ti próprio, **durante as últimas semanas** (3 a 4 semanas). Assinala, no quadrado respectivo, a frequência com que os tiveste, durante esse período de tempo.

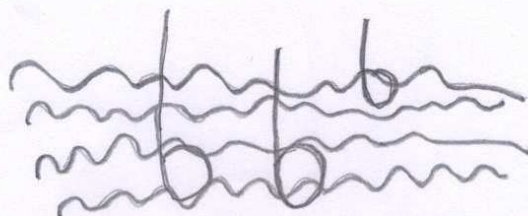
Não há respostas certas nem erradas. Responde com sinceridade, pensando apenas em ti.

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas...						
1 - Achei que era capaz de fazer as coisas tão bem como os outros	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Tive um/a amigo/a íntimo/a que me compreendeu mesmo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Achei que era capaz de ser suficientemente bom no trabalho escolar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Senti-me tão triste e desencorajado a ponto de achar que já nada valia a pena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5 - Gostei de mim próprio	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Andei irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - Consegui ver o lado positivo das coisas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - Achei a minha vida sem qualquer interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 - Tive um/a amigo/a a quem pude contar os meus problemas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 - Gostei das coisas que fazia	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Senti-me nervoso, tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 - Senti-me uma pessoa feliz	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 - Estive empenhado nas coisas que fazia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Senti-me a ponto de explodir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	Sempre	A maior parte das vezes	Bastantes vezes	Algumas vezes	Raras vezes	Nunca
Durante as últimas semanas ...						
15 - Tive colegas ou amigos com quem pude passar os meus tempos livres	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 - Achei que nada aconteceu como eu esperava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 - Tive dores de cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Achei que era capaz de resolver os meus problemas do dia a dia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Achei que tinha alguém com quem podia desabafar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 - Senti-me ansioso, preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 - Achei que não tinha nada a esperar do futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
22 - Achei que não era capaz de fazer nada bem feito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
23 - Senti dificuldade em me acalmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
24 - Aconteceram na minha vida coisas de que gostei .	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 - Achei que tinha alguém verdadeiramente meu amigo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - Senti-me tão em baixo que nada me conseguiu animar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
27 - Achei que era capaz de resolver os problemas que tive com os amigos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - Tive colegas ou amigos com quem gostei de estar	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

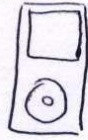
ANEXO E

Desenhos Realizados pelos Participantes

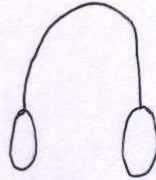


Significa a fusão do que mais gosto, o meu (mador) e a música entrelaçados. Porque mador é como ouvir música para mim. Ambos são descontrolados e necessários.

J. M. F.



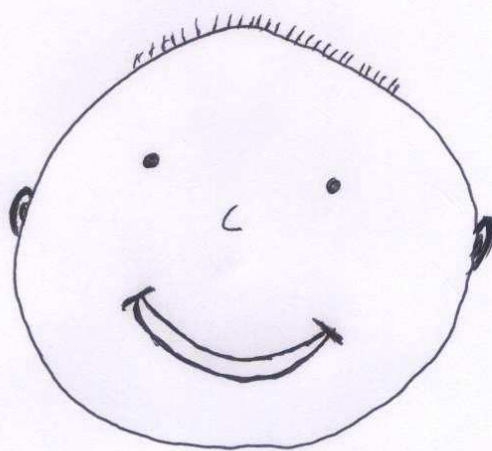
ipod



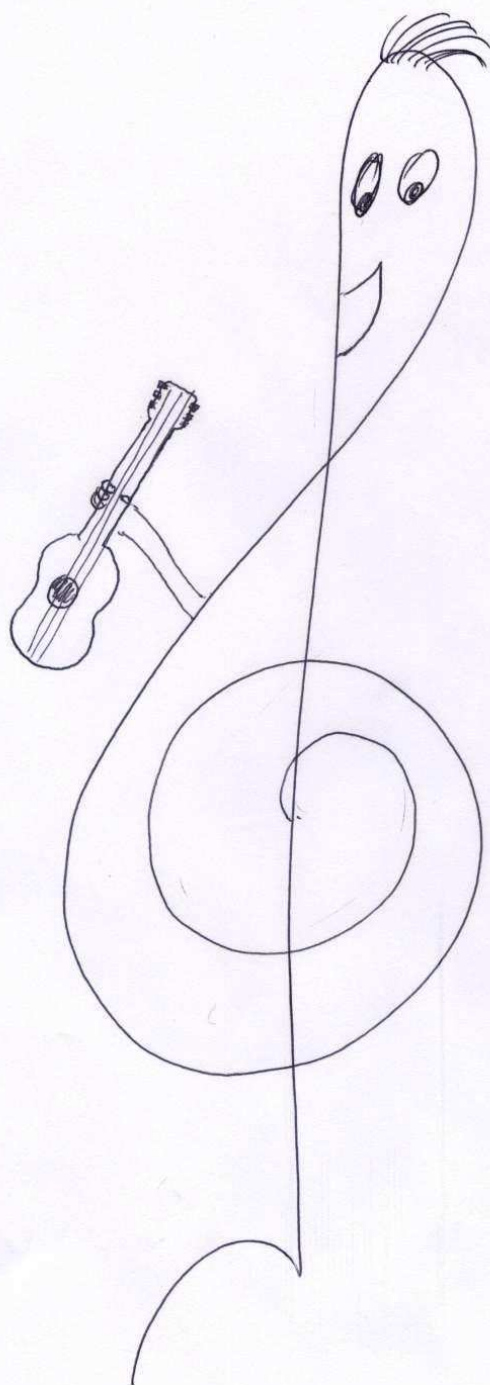
phones



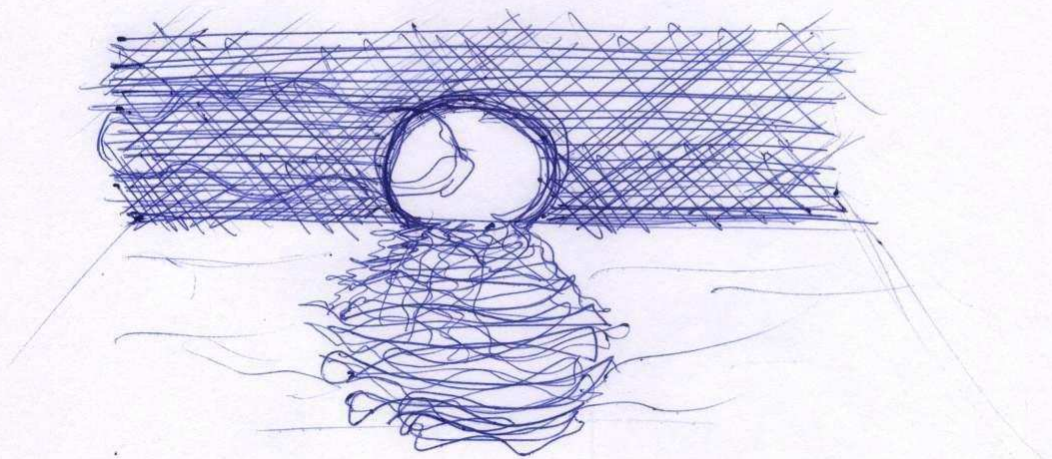
Simbolo
peace and love



M.S.

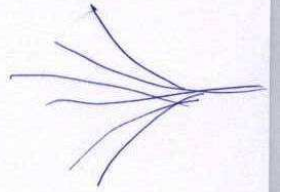
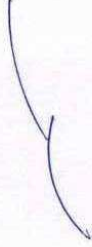
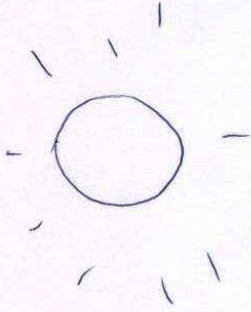


df

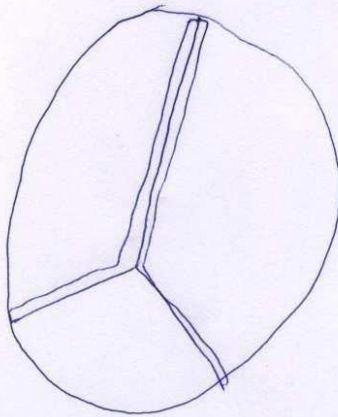


Por do sol que me transmite tranquilidade.

C.F.



PC



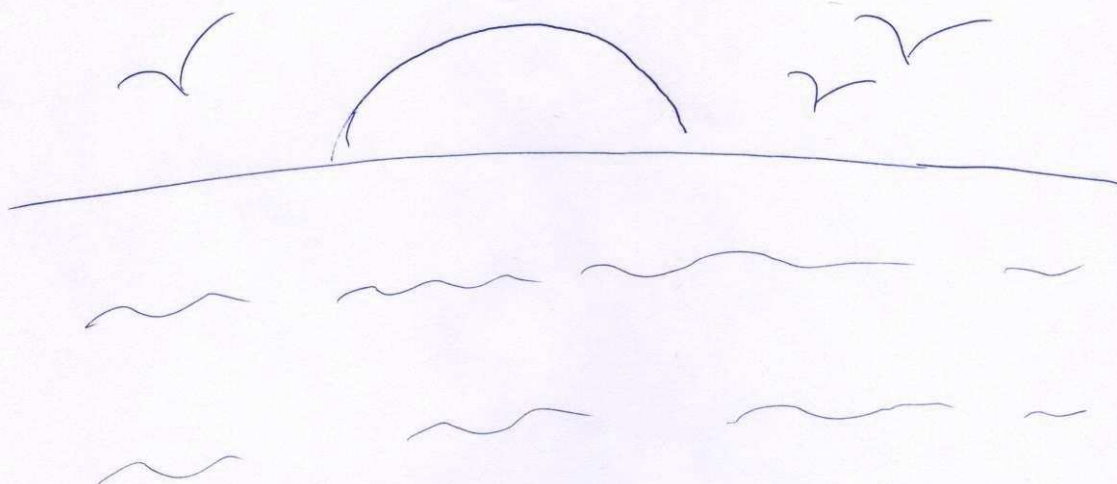
Amor

Paz

Felicidade

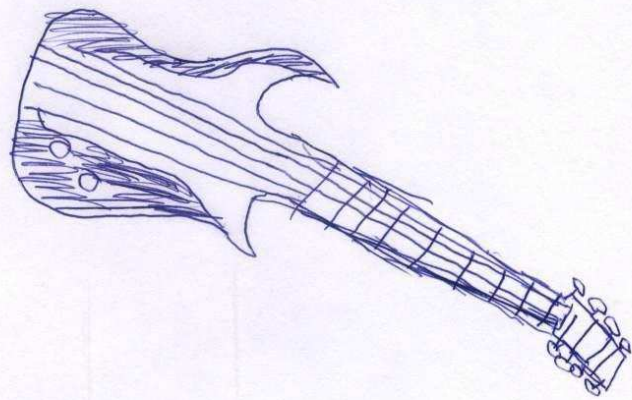
Alegria

17



Desenhei o sol a pôr-se ao fim do dia. Já que esta é a minha altura favorita para estar na praia. Pois não está ninguém ou quase ninguém na praia, e as cores que o céu vai tendo à medida que o sol vai-se pondo em conjunto com o som das ondas traz-me tranquilidade e paz interior.

M.P

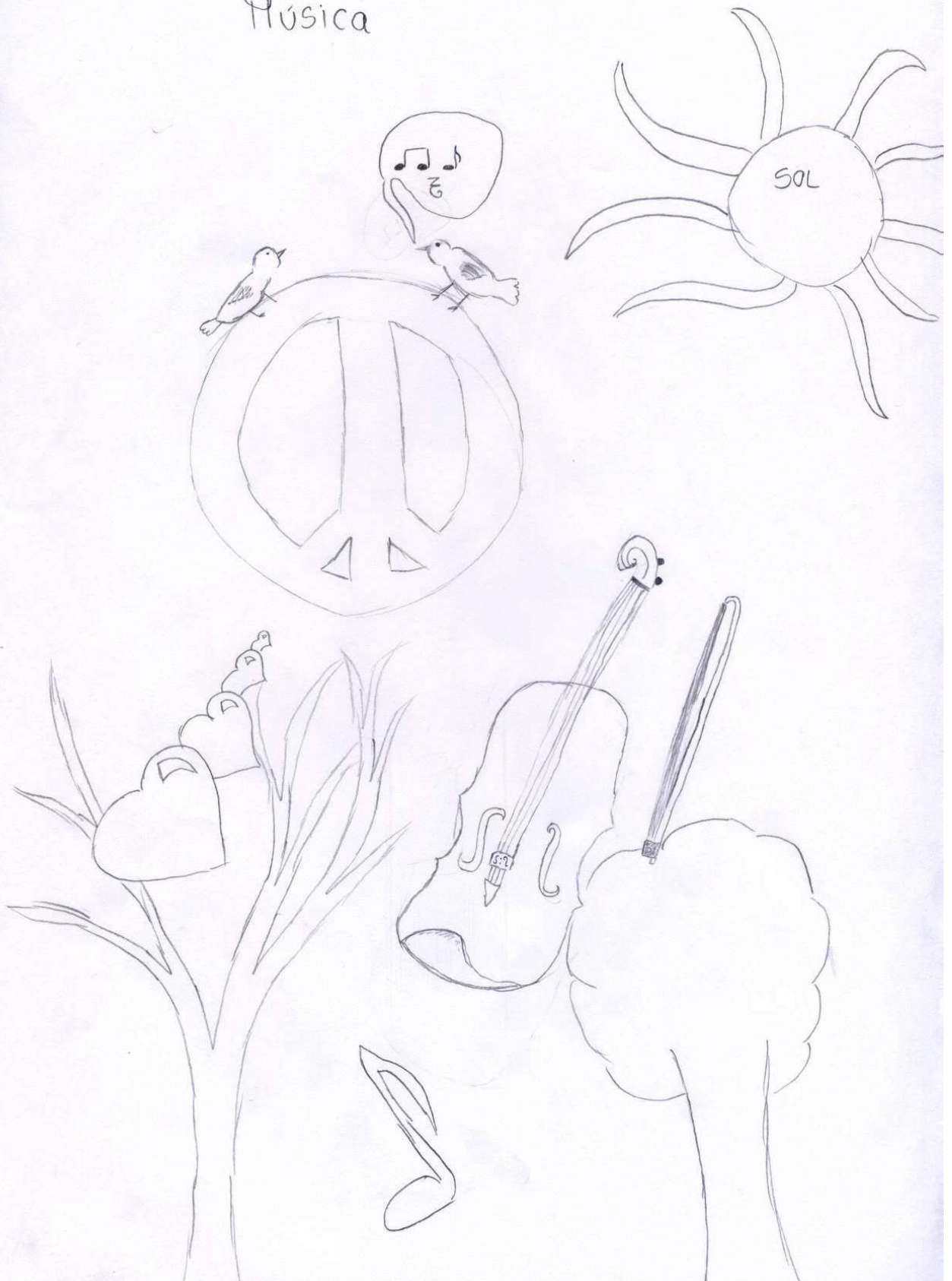


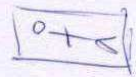
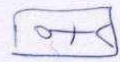
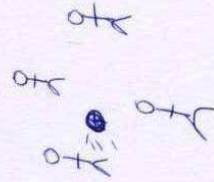
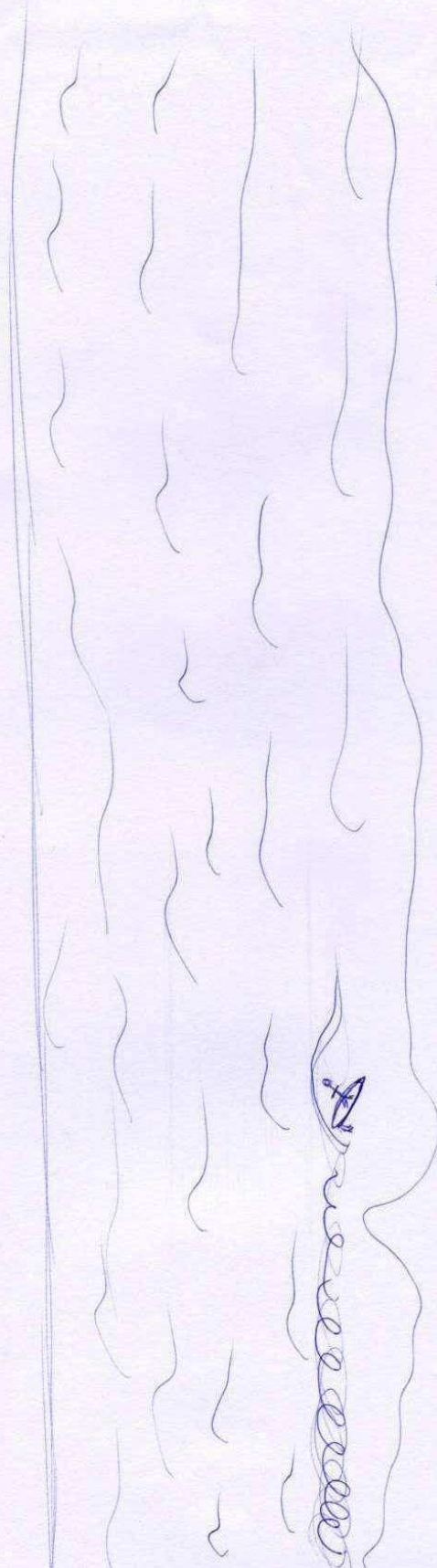
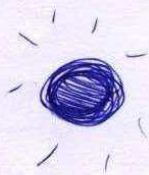
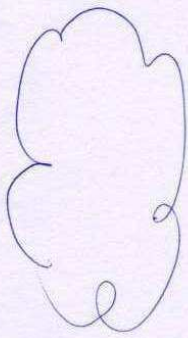
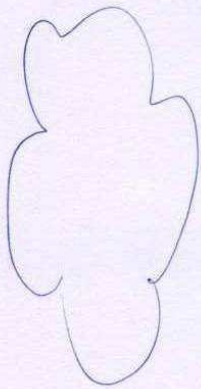
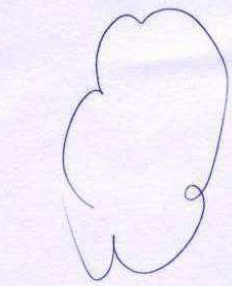


CES

06.09.11

Música



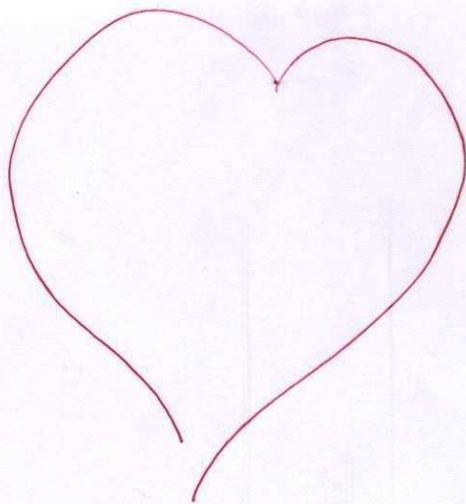


D.M.

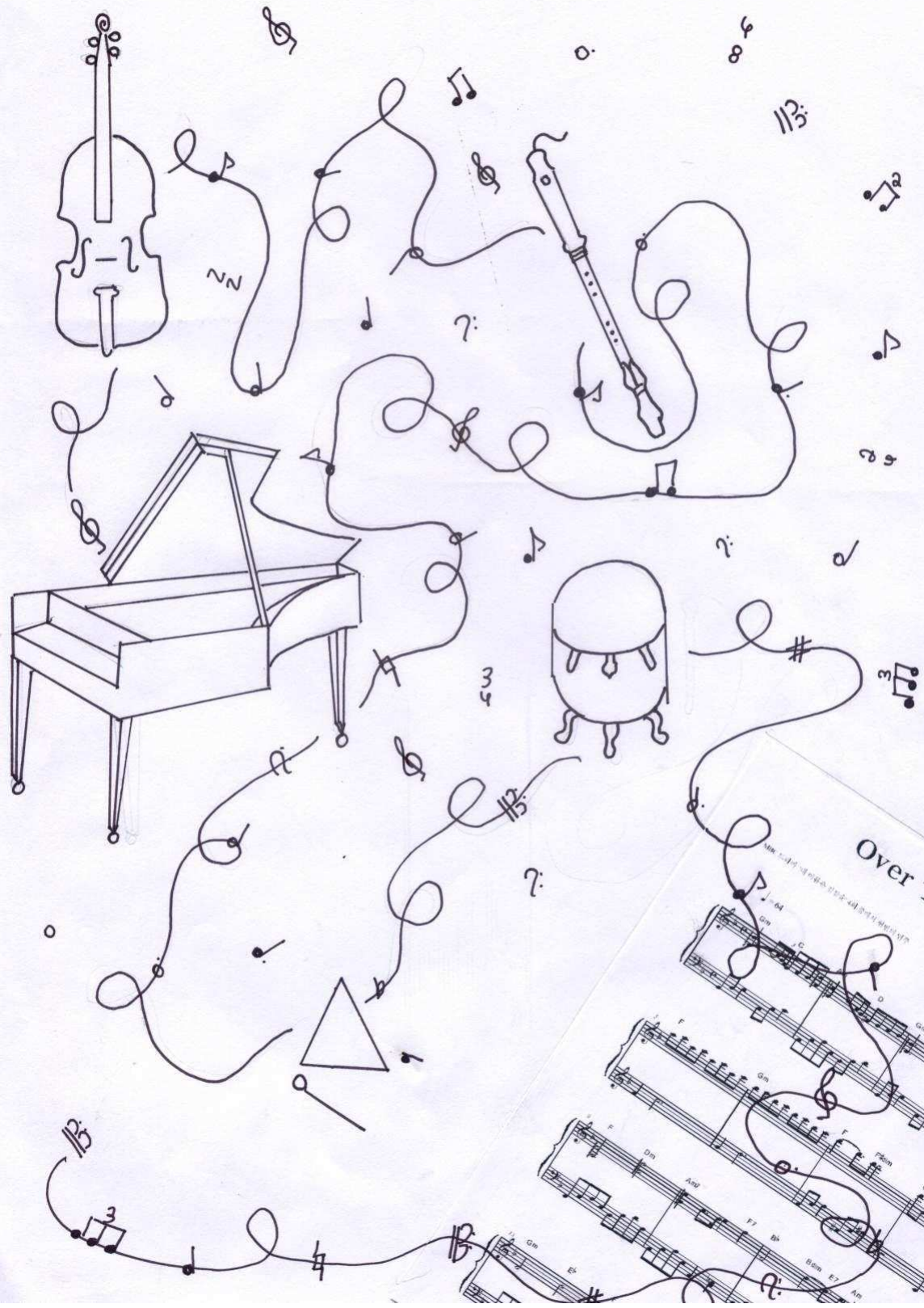
I eh

Lieb

Die H



PG



Over The R

